

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Jenna Burman
Jari Komulainen

RAVITSEMUSOHJAUS NUORTEN HYVINVOINNIN TUEKSI
Tietovisa Joensuun kaupungin vastaanottokodin nuorille

Opinnäytetyö
Syyskuu 2015



OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2015
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Jenna Burman, Jari Komulainen

Nimeke
Ravitsemusohjaus nuorten hyvinvoinnin tueksi – Tietovisa Joensuun kaupungin vastaanottokodin nuorille

Toimeksiantaja
Joensuun Kaupunki, Lastensuojelun vastaanottokoti

Tiivistelmä

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet ajan myötä suositusten mukaisemmiksi. Kuitenkin lasten ja nuorten ylipainoisuus on viime vuosikymmenien aikana yleistynyt. Liiallinen energian saanti johtaa ylipainoon, josta seuraa erilaisia terveysongelmia ja sairauksia, kuten esimerkiksi diabetes. Välipalojen ja muiden naposteltavien ruokien syöminen on lisääntynyt, joka on heikentänyt hampaiden terveyttä. Nuorten terveellisiin ruokavalintoihin pystyisi parhaiten vaikuttamaan siten, että muuttaisi heidän elinympäristönsä terveellisiä valintoja suosivaksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää nuorten ravitsemuksellista ohjausta vastaanottokodin työntekijöiden keskuudessa. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa Joensuun kaupungin vastaanottokodin työntekijöille tietovisa, jonka avulla he voivat ohjata nuoria terveelliseen ravitsemukseen. Työntekijät voivat saada täten nuoria ajattelemaan omaa ravitsemustaan ja sen vaikutusta omaan terveyteen. Tietovisakysymykset ovat laadittu opinnäytetyön teorian pohjalta. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä Joensuun vastaanottokodin toimeksiannosta.

Teoriaosassa käsitellään nuorten terveellistä ravitsemusta, kuinka se vaikuttaa nuorten jaksamiseen sekä terveellisen ravitsemuksen ohjausta. Työn jatkotutkimusaiheena voisi olla tietovisan toimivuuden tai sen käytettävyyden tutkiminen.

Kieli
suomi

Sivuja 47
Liitteet 4
Liitesivumäärä 13

Asiasanat
ravitsemus, nuoret, ravitsemussuosituksset, ravitsemusohjaus, terveyden edistäminen



THESIS
September 2015
Degree programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 504054816

Authors
Jenna Burman, Jari Komulainen

Title
Nutritional Guidance to Support Well-Being Among Young People. A Quiz for Young People at Joensuu Reception Home

Commissioned by
City of Joensuu, Child Welfare Reception Home

Abstract

Eating habits among the Finns have changed over time to comply with the recommendations. Still, in recent decades, overweight among children and adolescents has become more common. Excessive energy intake causes obesity and it results in a variety of health problems and diseases, like for example diabetes. Eating a variety of snacks has increased and it has impaired dental health. The best way to influence the choice of foods among young people is to change the environment to support healthy choices.

The purpose of this thesis was to develop guidance related to nutrition in young people given by the staff in Joensuu Reception Home. The thesis assignment was to produce a quiz, which the staff of the reception home can use as a tool when giving guidance related to healthy nutrition in young people. By using this quiz, they can help young people to think of their own nutrition and its impact on their health. The questions included in the quiz were formulated on the basis of the theoretical part of the thesis. This practice-based thesis was commissioned by Joensuu Reception Home.

The theoretical part deals with healthy nutrition in young people and how it affects their well-being. Also, guidance to healthy nutrition is discussed. In a further study, the functionality and usability of the quiz could be studied.

Language

Finnish

Pages 47

Appendices 4

Pages of Appendices 13

Keywords

nutrition, adolescents, nutritional recommendations, nutritional guidance, health promotion

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Terveellinen ravitsemus	6
2.1	Suomalaiset ravitsemussuositukset	6
2.2	Suojaravintoaineet	10
2.3	Vitamiinien saantisuositukset	12
2.4	Hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit	13
3	Nuoruus elämänvaiheena	15
3.1	Nuori	15
3.2	Nuoruusvaiheen muutoksia	16
4	Nuorten ravitsemus	17
4.1	Nuorten energiantarve	17
4.2	Kouluruokailu ja ateriarytmi	18
4.3	Nuorten ravitsemukseen liittyvät haasteet	20
4.4	Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttaminen	21
5	Terveellisen ravitsemuksen ohjaus	23
5.1	Ohjaus hoitotyössä	23
5.2	Nuoren terveyttä edistävä ohjaus	25
5.3	Motivointi ja tavoitteiden asettelu	27
5.4	Vuorovaikutuksen merkitys ohjauksessa	30
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	32
7	Opinnäytetyön toiminnallinen osuus	32
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	32
7.2	Opinnäytetyön prosessin eteneminen	33
7.3	Tietovisan suunnittelu ja toteutus	35
7.4	Tietovisan arviointi	36
8	Pohdinta	38
8.1	Luotettavuus ja eettisyys	38
8.2	Opinnäytetyön kulku ja ammatillinen kasvu	40
8.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja kehittämismahdollisuudet	42
	Lähteet	44

Liitteet

Liite 1 Tietovisakysymykset

Liite 2 Tietovisapelin ohjeet

Liite 3 Toimeksiantosopimus

Liite 4 Kuvat pelikorteista ja pelilaudasta

1 Johdanto

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet suositusten mukaisemmiksi (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 1). Kuitenkin lasten ja nuorten ylipainoisuus on viime vuosikymmenien aikana yleistynyt (Kainulainen 2009, 2; Hoppu ym. 2008, 1). Liiallinen energian saanti voi johtaa ylipainoon josta voi seurata erilaisia terveysongelmia ja sairauksia kuten diabetes (Hawkes 2013,1). Haitallisesti ravintoaineiden saantiin ja suun terveyteen vaikuttavien välipalojen ja muiden naposteltavien syöminen on lisääntynyt. Nuorten terveellisiin ruokavalintoihin vaikuttaminen voi tapahtua esimerkiksi siten, että tehdään heidän elinympäristönsä terveellisiä vaihtoehtoja suosivaksi. Tämä voi onnistua muuttamalla esimerkiksi koulun sääntöjä niin, ettei koululaisilla ole mahdollisuutta käydä välitunneilla koulun alueen ulkopuolella, eikä koulussa olisi mahdollista ostaa epäterveellisiä välipaloja, vaan terveellisten välipalojen määrää tulisi lisätä. (Hoppu ym. 2008.)

Opinnäytetyömme käsittelee nuorten terveellistä ravitsemusta. Toimeksiantajanimme toimi Joensuun kaupungin vastaanottokoti. Vastaanottokoti tarjoaa nuoralle turvapaikan kriisitilanteessa ja järjestää tarvittaessa 1–3 kuukauden mittaisen kartoitusjakson, jonka aikana selvitetään nuoren elämäntilannetta ja mahdollista kotiinpaluuta. Vastaanottokoti tukee nuorta säännölliseen vuorokausirytmiiin ja kannustaa iän mukaiseen vastuun ottamiseen. (Joensuun kaupunki 2015.) Kuten muuallakin Suomessa myös Joensuun kaupungin vastaanottokodissa on tullut esille nuorten epäterveelliset ruokailutottumukset. Vastaanottokodin työntekijöiden toiveena oli saada nuorten ravitsemuksen ohjaukseen jokin konkreettinen sekä havainnollistava apuväline. Laadimme apuvälineeksi tietovisapelin, jonka toteutimme toiminnallisena opinnäytetyönä.

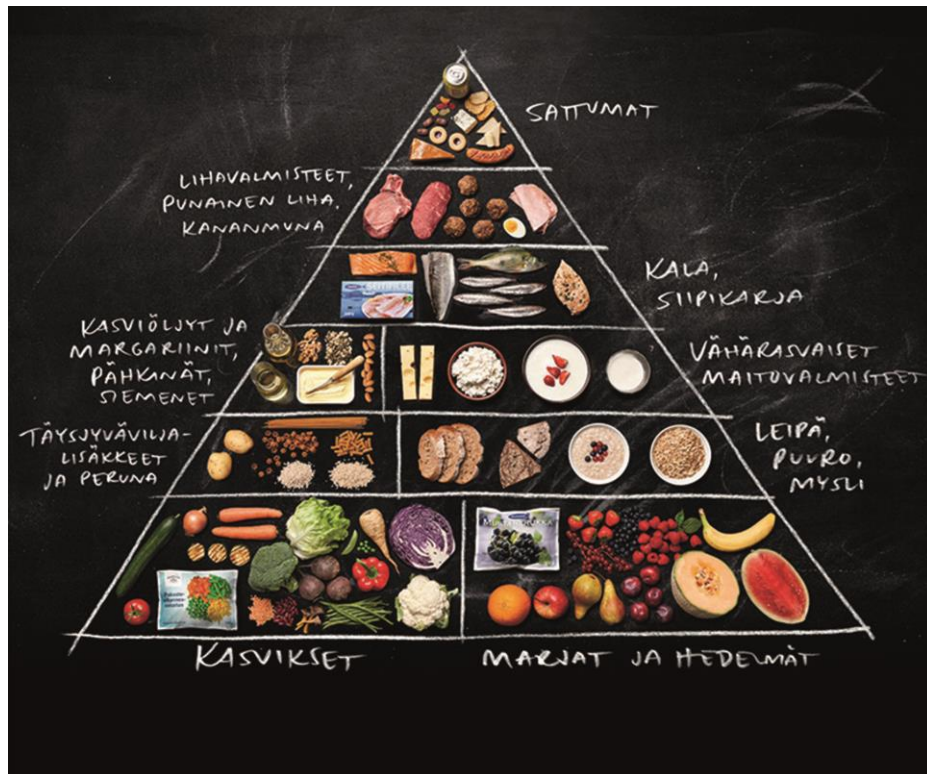
Kiinnostuksemme heräsi opinnäytetyömme aiheeseen sen ajankohtaisuuden ja tärkeyden vuoksi. Olemme kiinnostuneita terveellisestä ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta jaksamiseen. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää nuorten ravitsemuksellista ohjausta Joensuun kaupungin vastaanottokodin työntekijöiden

keskuudessa. Opinnäytetyömme tehtävänä on tuottaa Joensuun kaupungin vastaanottokodin työntekijöille tietovisa, jonka avulla he käyvät keskustelua nuorten kanssa heidän ravitsemustottumuksistaan ja näin ollen voivat ohjata heidän ravitsemustaan ravitsemussuositusten mukaisesti. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tietovisaa voivat käyttää hyödykseen Joensuun kaupungin vastaanottokodin yksikössä työskentelevät henkilöt oman ohjaamisensa tukena nuorten ravitsemuksellisessa ohjauksessa. Tietovisa voi toimia myös tietynlaisena keskustelun avauksena, jos nuoreen on muuten vaikea saada kontaktia tai saada hänet keskustelemaan asioistaan.

2 Terveellinen ravitsemus

2.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Terveyttä edistävät oikeanlainen ruokavalio sekä riittävä liikunta (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2013a). Monipuolinen ruokavalio, joka sisältää riittävästi hyviä rasvoja, vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja vähentää kehoon kohdistuvaa stressiä ja vahvistaa vastustuskykyä (Ilander 2010, 17). Terveellinen ruokavalio mahdollistaa paremman hyvinvoinnin. Tutkimusten mukaan jopa 70 % syöivistä johtuu huonoista elämäntavoista, joten ravitsemuksella on suuri merkitys ihmisten terveydelle. (Saarnia 2009, 15; Syöpäjärjestöt 2013.) Ravitsemuksella on erityinen merkitys raskausaikana, imeväisiässä ja lapsuudessa, jolloin kudokset kasvavat ja kehittyvät. Terveyttä edistävän ruokavalion koostamiseen on kehitelty ruokakolmio (kuva 1), josta selviää, mitä tulee syödä ja minkä verran. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015).

Pohjoismaissa noudatetaan Itämeren ruokakolmiota. Kolmion alaosaan kuuluvat kasvikset, vihannekset, marjat ja hedelmät, joita tulee syödä eniten päivän aikana. Näistä ruoka-aineista saa kivennäisaineita ja vitamiineja. Keskiosaan kuuluvat täysjyväiset viljatuotteet, joita on hyvä syödä monipuolisesti päivittäin. Näistä ruoka-aineista saa kuituja, vitamiineja sekä kivennäisaineita, joten perunaa, pastaa, ohraa, kauraa tai riisiä tulisi syödä pääruokien ohessa. Yläosassa olevia ruokia on tarkoitus syödä kohtuudella. Yläosaan kuuluvia maitotuotteita on hyvä nauttia rasvattomina, kuten rasvatonta maitoa, viiliä ja jogurtia. Kyseiset tuotteet päivittäin nautittuna takaavat kalsiumin ja B2-vitamiinin saannin. Kala, margariini ja rypsiöljy ovat pehmeän rasvan lähteitä. Kalaa tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa, jotta sydämelle tärkeiden rasvojen saanti varmistuisi. (Diabetesliitto 2015.)

Kolmion huipulla olevia ruokia tulisi syödä niukasti ja harvoin. Tähän kuuluvat rasvaiset ja kovaa rasvaa sisältävät ruoat, kuten makkarat, suolaiset keksit, sokeriset keksit ja muut makeiset. Nämä sisältävät vain vähän tarpeellisia suojaravintoaineita, mutta paljon energiaa. Kun syödään ruokakolmion mukaisesti, ruo-

kavalio sisältää hiilihydraatteja, kuituja, proteiineja ja hyvää pehmeää rasvaa kohtuullisesti ja näin saadaan elimistölle tarpeelliset suojaravintoaineet. (Diabetesliitto 2015.)

Lautasmalli (kuva 2) on esimerkki yksittäisen aterian koostamisesta. Lautasen täyttäminen tulee aloittaa kasviksilla, ja niitä otetaan noin puoli lautasellista. Perunaa, pastaa, ohraa tai riisiä tulee olla neljännesosa lautasesta, ja vajaa neljännes täytetään kalalla, lihalla tai kasvispääruoalla. Aterian lisukkeiksi tulee ottaa täysjyväleipä sekä ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Jälkiruokana on hyvä syödä hedelmiä tai marjoja. Kyseisen mallin mukaan koostettu ateria sisältää noin 300–400 kilokaloria ja näin ollen sopii kevyttä työtä tekeväälle pääateriaksi. (Diabetesliitto 2015.) Suositusten mukainen ruokavalio sisältää kasviksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa, sekä kalaa, kasviöljyä, kasviöljypohjaisia levitteitä, siemeniä ja pähkinöitä. Myös vähärasvaiset maitotuotteet kuuluvat terveyttä edistävään ruokavalioon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11.)



Kuva 2. Lautasmalli (Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015).

Kasvikunnan tuotteisiin painottuvan ruokavalion on tutkittu vähentävän riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin (Hawkes 2013, 1; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11), joista on tullut myös nuorten sairauksia tänä päivänä (Kainulainen 2009, 9). Myös ravinnon rasvan laatua muuttamalla kovasta pehmeäksi voidaan ennaltaehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a). Lihavalmisteet ja punainen liha lisäävät sairastumisriskiä kyseisiin tauteihin. Sairastuvuutta lisää elintarvikkeet, joissa on vain vähän kuitua, kivennäisaineita ja vitamiineja, mutta lisätty sokeria, tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa ja suolaa runsaasti. Sokeroitujen juomien käytön

on tutkittu olevan yhteydessä tyypin 2 diabetekseen ja ylipainoon. (Hawkes 2013, 1; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 21) mukaan juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja tulisi nauttia päivittäin vähintään 500 grammaa. Tästä puolet tulisi olla marjoja ja hedelmiä, sekä loput vihanneksia ja juureksia. Hedelmien ja vihannesten käyttö on viimeisten 20 vuoden aikana lisääntynyt erilaisten kampanjoiden avulla. The International Fruit and Vegetable Alliance (IFAVA) on kansainvälinen hedelmien ja vihannesten liitto, jonka tavoitteena on kannustaa ja edistää hedelmien ja vihannesten kulutusta antamalla ohjeita, kuinka paljon kasviksia tulisi päivittäin syödä. Esimerkiksi Suomessa on annettu ohjeeksi syödä puoli kiloa kasviksia ja hedelmiä päivässä. (Hawkes 2013, 13.) Suositus viljavalmisteiden määrässä on naisilla 6 annosta ja miehillä 9 annosta. Annoksella tarkoitetaan yhtä desilitraa keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa tai -riisiä tai muuta täysjyvälisäkettä tai yhtä leipäviipaletta. Esimerkiksi lautasellinen puuroa vastaa kahta annosta. Perunalla ei ole tutkimusten mukaan erityistä terveyttä heikentäviä tai sitä edistäviä vaikutuksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

Maitovalmisteita tulisi juoda 5–6 desilitraa nesteinä nautittuna päivittäin. Tämän lisäksi myös 2–3 viipaletta juustoa päivittäin kattaa kalsiumin tarpeen. Maitovalmisteissa on runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, minkä vuoksi on syytä suosia rasvattomia tuotteita. Eri kalalajeja vaihdellen tulisi syödä viikoittain 2–3 kertaa. Punaista lihaa ja muita lihavalmisteita ei saisi syödä 500 grammaa enempää viikossa. Punaisen lihan eli naudan-, lampaan- ja sianlihan tulisi olla mahdollisimman vähärasvaista ja kaikki lihavalmisteet vähäsuolaisia. Ruokia valmistaessa tulee kiinnittää huomiota siihen, ettei ruoka pala, sillä palamisen yhteydessä ruokaan voi muodostua haitallisia aineita. Leivän päällä tulisi käyttää 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista levitettä. Myös ruoan valmistamisessa tulisi käyttää kasviöljypohjaisia valmisteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.)

Nesteitä tulisi nauttia päivittäin 1 - 1,5 litraa ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Nesteen tarve on kuitenkin yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat fyysinen aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila. Useimmilla nesteen tarve täyttyy sillä, kun juo janon

mukaisesti. Suomessa vesijohtovesi on paras janojuoma. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää tai kivennäisvettä. Säännöllinen terveellisten aterioiden syönti pitää veren sokeripitoisuuden tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Ateria-ajat ja tottumukset ovat kulttuurisidonnaisia ja yksilöllisiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24–25.) Näin ollen yksilöiden valinnat ruokien välillä saattavat poiketa toisistaan hyvinkin paljon (Kainulainen 2009, 7).

Sydänmerkki ruokien pakkauksissa on merkki siitä, että ruoka on arvioitu ravitsemuksellisesti suositelluksi vaihtoehdoksi. Tällöin ruoasta on tarkastettu ravitsemuksellisesti oikeat suhteet suolan määrästä, rasvan määrästä ja laadusta sekä sokerin ja kuidun määrästä. Sydänmerkin myöntää Suomen Sydänliiton ja Suomen Diabetesliiton nimeämä Sydänmerkki-asiantuntijaryhmä. Kaupoissa on myös sellaisia tuotteita, jotka ovat ravitsemukseltaan suositusten mukaisia, mutta niihin ei ole haettu sydänmerkkiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 35.)

2.2 Suojaravintoaineet

Suojaravintoaineet ovat elimistön välttämättömiä ainesosia, jotka jaetaan vitamiineihin ja kivennäisaineisiin. Kivennäisaineet jaetaan makrokivennäisaineisiin ja hivenaineisiin. Elimistö ei itse pysty valmistamaan suojaravintoaineita riittävässä määrin, joten ne on tärkeä saada ravinnosta. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 66.) Kivennäisaineet ovat luonnossa esiintyviä mineraaleja, jotka ovat elintärkeitä kaikkien eliöiden normaalille toiminnalle. Hivenaineiksi, mikrokivennäisaineiksi tai mikroravinteiksi kutsutaan kivennäisaineita, joiden päivittäinen tarve ihmisillä on pieni. Näitä ovat muun muassa fluori, jodi, rauta, seleeni, sinkki ja mangaani. Makrokivennäisaineiksi luokitellaan kalsium, kalium, fosfori, magnesium ja natrium. Näiden päivittäinen tarve ihmisellä on yli 100 milligrammaa. Jokaisella kivennäis- ja hivenaineella on oma tehtävänsä ihmisen elimistössä, ja ne vaikuttavat luuston, lihasten, hermoston ja elinten rakenteeseen. Näiden aineiden riittävä saanti on tärkeää, jotta ihminen pysyy terveenä. On kuitenkin tärkeää muistaa että liian suuret saantimäärät voivat aiheuttaa myrkytyksen. (Tohtori 2008.)

Kivennäisaineita ja vitamiineja tarvitaan elintoimintojen ylläpitoon ja niiden tarve vaihtelee yksilöllisesti (Saano & Taam-Ukkonen 2014, 679; Valtion ravitsemus-neuvottelukunta 2014, 26). Yksi elimistön tärkeimmistä kivennäisaineista on magnesium, joka edistää hermoston ja lihasten normaalia toimintaa. Se edistää myös hampaiden ja luuston pysymistä normaalina. Saantisuositus on naisille 280 milligrammaa ja miehille 350 milligrammaa vuorokaudessa. Magnesiumia voi saada muun muassa viljatuotteista ja vihanneksista. (Aro 2009.) Ihmisen elimistö ei itse pysty tuottamaan vitamiineja, tästä poiketen D-vitamiini on ainoa, jota elimistö itse tuottaa riittävästi auringonvalon avulla. Vitamiinien saanti pystytään turvaamaan yleensä riittävän monipuolisella ruokavaliolla. Vitamiinilisiä tarvitaan kun elimistön fysiologinen tila muuttuu, eli esimerkiksi raskauden, imetyksen, yksipuolisen ravinnon, aliravitsemuksen tai dieetin takia. (Saano & Taam-Ukkonen 2014, 679.)

Kasvavan nuoren ravintoaineiden sekä energian tarve lisääntyy. Kalsiumin ja D-vitamiinin saantiin on syytä kiinnittää huomiota, näin luusto saa tarvittavat ravintoaineet kasvuunsa. Ihmisen luu vahvistuu noin 20 vuoden ikään asti. Tämän takia nuoren tulisi juoda maitoa noin kuusi desilitraa päivittäin sekä lisäksi syödä muutama siivu juustoa. (Arffman 2009, 95.) Kudosten kasvuun vaikuttavien ravintoaineiden saanti on tärkeää nuorilla, esimerkiksi D-vitamiinin, C-vitamiinin, raudan ja kalsiumin saantisuositukset ovat aikuisten saantisuosituksiin nähden moninkertaiset (Ilander 2010, 38).

Vitamiinit jaetaan rasva- ja vesiliukoisiin. Liukoisuus määrittelee vitamiinien poistumisen elimistöstä ja yliannoksissa mahdollisen elimistöön kertymisen ja haitallisuuden. Yliannostus on rasvaliukoisissa vitamiineissa vaarallisempaa sen elimistöön kertymisen vuoksi. Rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-, E- sekä K-vitamiinit, ja vesiliukoisia ovat B- ja C-vitamiinit. (Saano & Taam-Ukkonen 2014, 679–680.) Ensimmäisenä on keksitty rasvaliukoinen retinoli, joka sai myöhemmin nimekseen A-vitamiini. Tämän jälkeen löydettiin tiamiini, jota vesiliukoisena kutsutaan B-vitamiiniksi. Tiamiinin jälkeen on löytynyt myös muita vesiliukoisia vitamiineja, ja tällöin tiamiinia ruvettiin kutsumaan B1-vitamiiniksi ja sen jälkeen tuli-

vat B2-, B3-, B6- sekä muut B-vitamiinit. Vesiliukoisia vitamiineja ei luettu kokonaan B-vitamiineiksi, vaan askorbiinihapon nimeksi tuli C-vitamiini. Myös A-vitamiinin alalajit saivat omat nimensä, kuten D-, E- ja K-vitamiini. (Aro 2013a.)

2.3 Vitamiinien saantisuositukset

A-vitamiinia tarvitaan muun muassa näköpigmentin muodostumiseen sekä kasvuun, kudosten erilaistumiseen ja immuunivasteeseen. Sitä käytetään ihosairauksien, kuten aknen hoidossa. Liikasaanti on vaarallinen ja voi aiheuttaa pahoinvointia, iho-oireita, maksan suurenemista, päänsärkyä ja sekavuutta. (Saano & Taam-Ukkonen 2014, 679–680.) A-vitamiinia ihminen voi saada öljyistä ja kypsennetyistä vihanneksista, jolloin on oltava tarkkana kypsennysajasta, sillä liian pitkä kypsentyminen tuhoaa vitamiinin. Saantisuositus miehillä on 0,9 milligrammaa ja naisilla 0,7 milligrammaa retinolia vuorokaudessa. (Aro 2009.)

D-vitamiinia muodostuu auringonvalon vaikutuksesta ihossa. Sen saannin turvaamiseksi 2 viikon iästä lähtien 18-vuotiaisiin, raskaana olevien ja imettävien, sekä yli 60-vuotiaiden ja vuodepotilaiden tulisi käyttää D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Alle 2-vuotiaiden (kahden viikon iästä lähtien) sekä raskaana olevien ja imettävien D-vitamiinin saantisuositus on 10 mikrogrammaa (400 IU) vuorokaudessa. Suositus 2–18-vuotiaille on 7,5 mikrogrammaa (300 IU), 18–60-vuotiaiden suositus on 7,5 mikrogrammaa (300 IU) vuorokaudessa lokakuun alusta maaliskuun loppuun. Tämä suositus koskee jos ei käytä säännöllisesti vitaminoituja maitovalmisteita, ravintorasvoja tai kalaa. Yli 60-vuotiaiden saantisuositus on 20 mikrogrammaa (800 IU) vuorokaudessa ympäri vuoden. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49.) D-vitamiinin puute voi johtaa aikuisilla osteomalasiaan ja lapsilla riisitautiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 27). Osteomalasiassa on yleistä luun pehmentyminen (Duodecim 2015a). Riisitauti on lapsilla D-vitamiinin puutteesta aiheutunut sairaus, jossa voi esiintyä luuston pehmentymisen lisäksi myös alaraajojen käyristymistä (Duodecim 2015b).

E-vitamiinia saa muun muassa kalasta (Terve koululainen 2015) sekä kasviöljystä ja viljasta (Aro 2009). E-vitamiineilla on solutuoja estävä vaikutus ja vastasyntyneillä puutostila voi aiheuttaa punasolujen ennenaikaisesta hajoamisesta johtuvaa anemiam. Aikuisten E-vitamiinin puutostiloja ei tunneta. (Saano & Taam-Ukkonen 2014, 681.) E-vitamiinin saantisuositus on miehillä 10 milligrammaa vuorokaudessa ja naisilla 8 milligrammaa vuorokaudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49). Verenhiyrymisjärjestelmässä tärkeä merkitys on K-vitamiinilla. Sen puutos voi johtaa verenhiyrytmishäiriöihin. (Saano & Taam-Ukkonen 2014, 681.) K-vitamiini on tärkeä elimistölle, sillä se ohjaa muun muassa kalsiumia verenkierrasta luustoon. Päivittäinen saantisuositus on noin yksi mikrogramma painokiloa kohden. (Aro 2009.)

B-vitamiinia tarvitaan hermoston kehitykseen ja toimintaan sekä C-vitamiinia haavojen parantumiseen ja elimistön puolustusmekanismeihin (Saano & Taam-Ukkonen 2014, 681–683). B-vitamiinin saantisuositus on miehillä 1,6 milligrammaa ja naisilla 1,2 milligrammaa vuorokaudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49). B-vitamiinin lähteitä ovat muun muassa liha, maito ja kala (Aro 2009). C-vitamiinia saa esimerkiksi sitrushedelmistä (Terve koululainen 2015). Saantisuositus on naisilla sekä miehillä 75 milligrammaa vuorokaudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49). C-vitamiinin puutosoireita voivat olla ruokahaluttomuus, väsymys, lihaskivut ja hengenahdistus. Äärimmillään sen puutos voi johtaa keripukkiin, jonka oireita ovat ikenien tulehtuminen, ihonalaiset verenvuodot ja infektiokerkkyyden lisääntyminen. (Saano & Taam-Ukkonen 2014, 681–683.)

2.4 Hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit

Ravintoaineiden tasapaino on hyvä silloin, kun noin puolet ravinnosta saatavasta energiasta tulee hiilihydraateista, noin kolmannes rasvoista ja loput proteiineista (Aro 2013b). Hiilihydraatteja valittaessa tulee suosia kasviksia ja täysjyvätuotteita kuidun takia, sillä kuitu on hyväksi ruoansulatuselimistölle. Hyviä esimerkkejä ovat tuotteet, joissa on vähän lisättyä sokeria eli marjat, kasvikset, hiutaleet ja tumma riisi. Hiilihydraatteja, joita kannattaa välttää tai syödä vähemmän, ovat

valkoiset viljatuotteet, sokeroidut murot ja makeiset. Paljon kuitua sisältävät viljatuotteet ovat hyviä ja vievät parhaiten nälkää pois. Muun muassa täysjyväruusleivän kuitupitoisuus on 14 grammaa 100 grammaa kohden ja vehnäisessä paah-toleivässä kuitua on vain 3,5 grammaa 100 grammaa kohden. (Terve urheilija 2015.)

Rasvat ovat tärkeitä aivojen toiminnan kannalta (Pakeman 2012, 62). Rasvat sisältävät kaksi kertaa enemmän energiaa kuin hiilihydraatit ja proteiinit, mutta ovat kuitenkin oleellinen osa terveellistä ruokavaliota (Terve koululainen 2015). Rasvat jaetaan koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin sekä pehmeisiin eli tyydyttymättömiin rasvoihin. Rasvan laatu on tärkein veren kolesterolipitoisuuteen vaikuttava tekijä ruokavaliossa. (Suomen Sydänliitto 2015.) Varsinkin omega-3- rasvahappo edistää aivojen ja keskushermoston kasvua sekä kehitystä. Koulussa pärjäävät tutkimuksen mukaan paremmin he, jotka saavat riittävästi omega-3-rasvoja ja samalla heidän älykkyyssosamääränsä on korkeampi verrattuna henkilöihin, jotka eivät saa riittävästi omega-3-rasvoja. (Pakeman 2012, 62–63.)

Aivojen toimintaa, kuten muistia ja oppimista, heikentävät kovat rasvat, joita on muun muassa valmisruoissa. Valmisruokien sisältämät rasvat heikentävät unenlaatua, ja heikot yöunet voivat johtaa stressiin sekä yleiseen väsymykseen. (Pakeman 2012, 62–63.) Kovaa rasvaa esiintyy myös maitotuotteissa sekä juustossa, joten näitä tuotteita käyttäessä on hyvä suosia vähärasvaisia tai rasvattomia vaihtoehtoja (Suomen Sydänliitto 2015). Rasvojen tehtävänä on myös ylläpitää kehon lämpötilaa ja auttaa vitamiinien imeytymisessä elimistöön. Hormonitasolla rasvat pitävät huolta normaaliaikaisesta seksuaalisuuden kehittymisestä. (Pakeman 2012, 91.) Pehmeää hyvälaatuista rasvaa saa käyttämällä ruokavaliossaan esimerkiksi kasviöljypohjaisia levitteitä leivän päällä, oliiviöljyä ruoanlaitossa sekä syömällä kalaa ja pähkinöitä (Terve koululainen 2015).

Proteiinia tarvitaan kasvuun ja kehitykseen, se on elimistön rakennusaine (Terve koululainen 2015). Proteiinin tehtävänä on ylläpitää lihasmassaa ja huolehtia perusaineenvaihdunnasta. Riittävä proteiinin saanti on gramma painokiloa kohden, eli esimerkiksi 50 kiloisen nuoren hyvä proteiiniannos päivälle on 50 grammaa. Liiallinen proteiinin saanti altistaa suolistosairauksille, kuten suolistosyöväälle ja

rasittaa munuaisia. Hyvinä proteiininlähteinä toimivat kana, kala, kananmuna ja maitotuotteet. Myös kasvisyöjille löytyy hyviä proteiininlähteitä, kuten herneet, pavut ja linssit. (Saarnia 2009, 99.)

3 Nuoruus elämänvaiheena

3.1 Nuori

Nuorelle on monia eri määritelmiä. Aalberg ja Siimes (2007, 15) määrittelevät nuoreksi 12–22-vuotiaat. Nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin jäävää psyykkistä kehitysvaihetta. Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus (12–16 vuotta), keskivaihe (16–19 vuotta) ja myöhäisnuoruus (19–25 vuotta). Oikeudelliseen vastuuseen teoistaan joutuu 15-vuotias, ja 18-vuotias on täysi-ikäinen. (Vilkko-Riihelä 2003, 242–243). Opinnäytetyömme on tarkoitettu Joensuun kaupungin vastaanottokodille, jossa nuoreksi määritellään 13–17-vuotiaat. Osa nuorista kuuluu tällöin varhaisnuoruuden ja osa keskivaiheen nuoruuteen.

Varhaisnuoruuden vaiheessa nuori siirtyy alakoulusta yläkouluun (Vilkko-Riihelä 2007, 165). Tällöin kaveripiirin merkitys korostuu (Kainulainen 2009, 1), mutta vanhempien rooli on edelleen tärkeä. Nuori rakentaa omaa itseään kapinoimalla ja näyttää itsenäistymistään esimerkiksi ruokailun kautta, kuten ryhtymällä kasvisyöjäksi. (Vilkko-Riihelä 2003, 246.) Tytöt noudattavat erityisruokavalioita, kuten kasvisruokavaliota kaksi kertaa poikia useammin (Aalberg & Siimes 2007, 165). Vastuu ja vapaus vielä pelottavat varhaisnuoruuden vaiheessa, mutta kuitenkin nuori haluaisi itse päättää omista asioistaan. Nuoruuden keskivaiheessa identiteetin etsintä alkaa. Henkinen irtautuminen vanhemmista tapahtuu tässä vaiheessa sekä tällöin myös etsitään rajoja. Uudet harrastukset tulevat usein nuoruuden keskivaiheessa. Myöhäisnuoruuden aikana identiteetti vakiintuu, ja maailmankuva selkiytyy. Tällöin yleensä irtaudutaan lapsuuden kodista ja suunnitellaan koulutusta sekä työuraa. (Vilkko-Riihelä 2003, 246–253.)

3.2 Nuoruusvaiheen muutoksia

Nuoruusikää kuvataan usein uudeksi mahdollisuudeksi, jolloin ihminen pystyy vaikuttamaan oman elämänsä tulevaisuuteen (Aalberg & Siimes 2007, 15; Vilkkö-Riihelä 2003, 243). Nuoruusiässä muuttuu muun muassa suhde itseen ja omaan ulkonäköön sekä suhde omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin. Nuori rupeaa itse harkitsemaan, mitä neuvoja ja käskyjä hän noudattaa. (Vilkkö-Riihelä 2003, 243.) Nuoruusiässä persoonallisuusrakenteet järjestäytyvät uudelleen ja vakiintuvat. Tapahtumat nuoruusiässä muuttavat persoonallisuutta ratkaisevalla ja lopullisella tavalla. Tähän vaikuttavat aikaisemmat kehitysvaiheet, pyrkimys kohti aikuisuutta sekä nuoren ja ympäristön vuorovaikutus. Nuoruudessa otetaan oma ruumis hallintaan. Silloin jäsennetään seksuaalisuutta naisena tai miehenä, sekä itsenäistytään. (Aalberg & Siimes 2007, 67–68.)

Nuoren kehossa tapahtuvat muutokset saavat aikaan hämmennystä. Kasvu ja kehitys ovat outoja ja tuovat epävarmuutta. Nuori voi verrata itseään ystäviinsä, vanhempiinsa ja muihin aikuisiin sekä on herkkä ympäristönsä vaikutteille. (Vilkkö-Riihelä 2003, 246–247.) Pojilla ja tytöillä elimistön rasvan määrä kasvaa murrosiässä. Tämä on erityisesti tytöille vaikea asia joka saattaa johtaa ruokavalion muuttamiseen, jotta siroisuus ja hoikkuus säilyisivät. (Aalberg & Siimes 2007, 35.) Pituuskasvu voi nopeimman kasvun aikana nuorilla pojilla olla jopa 12 cm vuodessa (Aalberg & Siimes 2007, 16; Vilkkö-Riihelä 2003, 243). Pituuskasvu on kuitenkin hyvin yksilöllistä, sekä poikien ja tyttöjen kasvujen välillä on eroja. Poikien kasvu voi olla hyvin hidasta juuri ennen murrosikää ja nopeutuu yleensä murrosiän keskivaiheilla ja kiihtyy vielä loppua kohden. Pituuskasvu loppuu yleensä 18 vuoden iässä. Tytöillä pituuskasvu alkaa poikia aikaisemmin ja on myös hidasta juuri ennen murrosikää. Tyttöjen suurin kasvupyrähdys on keskimäärin noin 12-vuotiaana. Tytöt kasvavat enimmillään vuodessa noin 8–10 cm, ja tyttöjen pituuskasvu päättyy kaksi vuotta poikia aikaisemmin. (Aalberg & Siimes 2007, 16–17.) Myös painonnousu on normaalia pituuskasvun yhteydessä (Ilander 2010, 21).

Murrosiän jossakin vaiheessa moni kokee olevansa liian laiha, liian lihava, liian lyhyt tai liian pitkä. On tärkeää tutustua omaan ruumiiseen, pohtia ja kyseenalaistaa sen muutoksia. Usein oman ruumiin kokeminen liittyy mielikuviin. Tytöt kokevat painonsa liian suureksi, vaikka olisivatkin normaalipainoisia. Pojilla huolenaiheena ovat lyhyys ja alipaino. Mielikuvat ovat kuitenkin normaaleja murrosikään kuuluvia vaihteita. (Aalberg & Siimes 2007, 162.)

4 Nuorten ravitsemus

4.1 Nuorten energiantarve

Nuorilla ravintoaineiden ja energian tarve lisääntyy murrosiässä nopean kasvun vuoksi (Arffman 2009, 94). Riittävä energian ja ravinnon saanti ovat kehon toiminnan ja kasvun edellytyksenä (Kainulainen 2009, 9). Energian tarve vaihtelee yksilöllisesti, ja siihen vaikuttavat ikä, sukupuoli, kasvunopeus, aineenvaihdunta ja fyysinen aktiivisuus. Suurimmillaan energian tarve on pojilla 15–20 vuoden iässä ja tytöillä 10–15 vuoden vaiheilla. (Nuortenlaturi 2014.) Raudan tarve lisääntyy nuorilla tytöillä kuukautisten alkaessa, joten täysjyväisten viljatuotteiden ja lihan saannista täytyy huolehtia hyvin murrosiän alkaessa (Arffman 2009, 95). Ikä ei määrittele, kuinka paljon ravintoa nuori tarvitsee, joten jokaisen nuoren ravitsemuksessa täytyy ottaa yksilön lähtökohdat huomioon yleispätevien ravitsemusohjeiden lisäksi. Hyvä ravitsemuksen mittari on nuorten yleisen jaksamisen seuraaminen. (Iländer 2010, 32–33.)

Murrosikäisillä pojilla energiantarve on tyttöjä suurempaa nopeamman pituuskasvun, painon ja lihasmassan takia. Terveysten ja jaksamisen kannalta energiantarve on hyödyllisintä täyttää terveellisellä ravitsemuksella. Kasvulla tarkoitetaan ihmisessä tapahtuvia fysiologisia muutoksia, jolloin sisäelimet, lihakset, luusto ja kudokset suurenevat. Kasvu on kiivainta murrosiässä ja näkyy nopeana pituuden ja painon nousuna. (Iländer 2010, 35, 21.)

Energiansaannista ei ole varsinaisia suosituksia. Kuitenkin on laadittu viitearvot, jotka kuvaavat ikään ja sukupuoleen sidottua saantitasoa, joka pitää yllä normaali-painoa. Energiansaannin viitearvo lasketaan perusaineenvaihdunnan ja fyysisen aktiivisuuden kertoimen avulla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25.) Nuoren energiansaanti voi olla liian suuri kasvun päättyessä, joten jos energian saantia ei vähennetä tai sen kulutusta ei lisätä, vaarana voi olla lihominen (Arffman 2009, 95).

4.2 Kouluruokailu ja ateriarhythmi

Suomalaisten nuorten kohdalla merkittävän osan päivän ravinnosta kattaa kouluruokailu (Kainulainen 2009, 17; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3). Laki turvaa, että oppivelvollisuuskoulujen oppilaille tarjotaan tarkoituksenmukainen, maksuton ja täysipainoinen ruoka (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3). Viimeisten 20 vuoden aikana valtiot ja kaupungit ympäri maailmaa ovat ryhtyneet toimiin parantaakseen koulun ympäristöä terveellisiä vaihtoehtoja suosivaksi. WHO eli Maailman terveysjärjestö kannustaa kouluja luomaan terveellisen kouluympäristön, virvoitusjuomien ja makeisten tarjontaa tulisi välttää. (Hawkes 2013, 37.)

Tutkimusten mukaan oikeanlaiset ruokailutottumukset, liikunnan harrastaminen ja koulumenestys ovat yhteydessä toisiinsa. Koulumenestystä parantavat ateriarhythmin säännöllisyys, säännöllinen kouluruokailu ja riittävä uni. (Ilander 2010, 18.) Kouluruokailun taustalla on pyrkimys ehkäistä ravitsemusongelmia, kuten ylipainoa ja aliravitsemusta. Kasvatuksellinen painopiste on oppia syömään ravitsemuksellisesti oikeanlaista ruokaa. (Kainulainen 2009, 18–19.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013b) tekemän kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokan oppilaista 34 % ei syö kouluruokaa päivittäin. Kaikkia aterianosia kouluruokalla ei syö 69 %. Kouluruoan väliin jättämisellä on tutkittu olevan yhteys nuorten ruokavalion sokeripitoisuuteen (Kainulainen 2009, 21).

Suomessa kouluruokaa on tarjottu vuodesta 1948. Ennen kouluruokailun järjestämisen vastuu oli valtiolla, mutta nykyisin kunnat vastaavat määrärahoista ja

käytännönjärjestelyistä, ja valtio vastaa informaatio-ohjauksesta. Kouluruokailun ongelmat yläkouluissa liittyvät määrärahojen sekä ohjauksen puutteeseen. (Salovaara 2006, 7.)

Huono ravitsemus vaikuttaa lasten ja nuorten kognitioon sekä käyttäytymiseen epäsuotuisasti (Salovaara 2006, 7). Kognitiiviset toiminnot ovat tiedon vastaanottoon ja käsittelyyn liittyviä psyykkisiä toimintoja. Kognitiiviseen toimintakykyyn vaikuttavat muun muassa mieliala ja vireystila. (Tuulio-Henriksson 2011, 1.) Joidenkin ravintoaineiden saanti voi jäädä puutteelliseksi, jos nuori syö epäsäännöllisesti tai paljon suositusten vastaisia välipaloja (Salovaara 2006, 7). Oppilaiden hyvinvointia ja työvireyttä edistää riittävä kouluruokailu koulupäivän aikana. Opetushallituksen (2009) suositus on, että kouluissa ei olisi tarjolla epäterveellisiä välipaloja. Kuitenkin yhä edelleen 46 % yläkouluista myy oppilaille makeita välipaloja ja neljännes makeisia sekä virvoitusjuomia. Kodin sekä koulun aikuisten esimerkki vaikuttaa nuorten ruokailuun. Aikuisten tehtävänä on ottaa vastuu terveellisten valinnoiden helppoudesta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014b.)

Nuorena opitut tavat ovat pohjana tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle aikuisiässä, joten on tärkeää opetella ruokailujen säännöllisyyteen jo lapsena. Varsinkin lapset eivät pysty syömään yhtä suuria annoksia kuin aikuiset, joten on aikuisten vastuulla huolehtia lasten ruokailujen jakautuvan tasaisesti päivän mittaan. Säännöllisyys ruokailuajoissa auttaa pitämään ruoka-annokset kohtuullisen kokoisina, ja ruoka-annoksien kohtuullisuus taas auttaa painonhallinnassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.) Perheen aikataulu, harrastukset sekä koulun työajat vaikuttavat nuoren ruokailurytmiin. Nuorille sopiva ateriarytmi on yleensä aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Vaikka päivät olisivat erilaisia, on silti hyvä pitää kiinni ateria-ajoista. (Nykänen, Kalavainen, Ihalainen & Nuutinen 2009, 21.)

Väsymys ja huonovointisuus voivat kertoa ateriävälillä venyneen liian pitkäksi tai energiatasoa ei ole saatu korjattua. Vireystason laskun syynä voi olla myös liian vähäinen veden nauttiminen, univaje tai raskas hiilihydraattipitoinen ruoka. Ateriarytmi on tasapainossa, kun kulutus on suhteutettu hyvin energiansaannin

kanssa. (Ilander 2010, 37.) Päivittäin olisi hyvä syödä pieniä ja terveellisiä ateri-
oita säännöllisin väliajoin. Aterioiden säännöllisyys pitää veren glukoosipitoisuu-
den tasaisena ja näin ollen hillitsee nälän tunnetta sekä suojaa hampaita reikiin-
tymiseltä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Tutkimusten mukaan nuoret, jotka syövät aamupalan pystyvät aamupäivän ai-
kana parempiin fyysisiin ja luovuutta vaativiin suorituksiin. Aamupala kuuluukin
päivän välttämättömiin pääaterioihin. Tutkimuksissa on käynyt myös ilmi, että aa-
mupalan syönnillä on todettu olevan yhteys pienempään ylipainon riskiin. Aami-
aisen tehtävänä on tuoda pitkän yön jälkeen elimistöön ravintoaineita sekä siitä
saatavat hiilihydraatit täydentävät energiavarastoja ja säättävät verensokerin so-
pivalle tasolle jaksamista varten. (Ilander 2010, 151.)

4.3 Nuorten ravitsemukseen liittyvät haasteet

Epäterveellinen ruokavalio ja vähäinen fyysinen rasitus ovat suurin syy paino-
ongelmiin (Ilander 2010, 25). Runsaus erilaisten ruokien vaihtoehtoisissa ja ravit-
semustiedon ristiriidat voivat aiheuttaa epävarmuutta, mitä oikeanlainen syömi-
nen tai terveellinen ja epäterveellinen ruoka ovat (Kainulainen 2009, 11). On-
gelma voi löytyä myös jo kasvatuksen aikana opituista vääristä ruokailutottumuk-
sista tai taustalla voivat olla epäsuotuisat perimätekijät tai sairaus, kuten kilpirau-
hasen vajaatoiminta joka altistaa paino-ongelmiin. (Ilander 2010, 25.) Terveiden
ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn mukaan 8.- ja 9.-luokkalaisista 43
% ei syönyt vuonna 2013 aamupalaa joka arkipäivä. Energiajuomia joi 12 %, ja
20 % söi makeisia koulussa vähintään kerran viikossa. (Terveiden ja hyvinvoin-
nin laitos 2013a.)

Murrosiässä nuoren vartalo muuttuu melko radikaalisti jolloin nuori alkaa pohtia
omaa ulkonäköään enemmän. Ruoka voi olla keino, jolla nuoret muokkaavat
omaa vartaloaan. Nuori voi syödä liian paljon tai liian vähän. Aikuisen tehtävänä
on kertoa nuorelle, että hän on hyvä juuri sellaisena kuin on. Nuori tarvitsee ai-
kuisen tukea ja opastusta myös terveellisen ruokavalion omaksumisessa. (Man-
nerheimin lastensuojeluliitto 2014.) Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että nuorten

omat ruokailutottumukset eivät vastaa heidän käsitystään terveellisestä ateriasta. He myös kokevat tyytymättömyyttä omia ruokailutottumuksia kohtaan, tytöt kokiivat huonoa omaatuntoa valmisruokien käytöstä ja olivat valmiimpia kuin pojat muuttamaan omaa ravitsemustaan terveellisemmäksi. (Kainulainen 2009, 11.)

Nykypäivänä kaupasta saatava ruoka on jalostetumpaa ja sisältää enemmän kaloreita, sokereita ja rasvaa kuin kaksikymmentä vuotta sitten. Myös ruoan saatavuus on lisääntynyt ja niin sanottua pikaruokaa voi saada ympäri vuorokauden sekä yhä lähempää kuin ennen. Pikaruokaravintolat houkuttelevat, koska ruokaa saa nopeasti ja riittävästi kohtuulliseen hintaan. Toinen syy miksi pikaruokaravintoloita käytetään, on yhteisten ruokailuaikojen puute kotona. Vanhemmat saattavat käydä vuorotöissä ja lapset harrastuksissa eikä yhteistä aikaa ruokailuille löydy. Nuoria houkuttelevat ruokien tarjoukset ja halpa hinta. Tärkeämpää on löytää edullinen ruokapaikka, kuin katsoa mitä ruoka sisältää. Lisäksi syömättä jätetty ruoka ajatellaan menevän hukkaan jos ruokaa jää lautaselle. Tämä johtaa suurempiin ruoka-annoksiin ja kalorimääriin. Samalla kaupat myyvät tarjoushintaan isompia pakkauskokoja ja ihmiset ostavat niitä ajatuksena säästäminen. Kalorimääriä nostavat entisestään virvoitusjuomat, joihin energiajuoma kuuluu. Nuorten on haasteellista ajatella juomasta tulevaa kalorimäärää, sillä kalorit yleensä ajatellaan tulevan vain syödyistä ruoista. Maidon korvaaminen energijuomilla lisää saatavaa kalorimäärää, mutta myös lisää riskiä kariesin kehittymiseen ja kalkinpuutokseen. (Heller 2006, 15–18.)

4.4 Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttaminen

Aikuisella on vastuu siitä, miten lapsi oppii syömään. Pienenä opitut tavat voivat kantaa läpi elämän. (Heller 2006, 159; Kainulainen 2009, 25.) Nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat koulu, koti, ystävät ja harrastukset. Näissä kaikissa tapahtuu ruoan valintaan liittyvää oppimista. (Kainulainen 2009, 22.) Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttaminen on yhä haastavampaa tänä päivänä (Aalberg & Siimes 2007, 164). On tutkittu, jos nuorten kuullen puhutaan heidän syövänsä epäterveellistä ruokaa, lisää se heidän halua syödä epäterveelliseksi luokiteltuja ruokia (Kainulainen 2009, 11). Murrosiässä itsemääräämisoikeus kasvaa ja nuoret voivat

näyttää asian myös ruokailujen kautta. Nuoret saattavat ruveta vaikuttamaan omiin syömiseensä esimerkiksi rupeamalla kasvissyöjiksi. (Arffman 2009, 94; Vilkkö-Riihelä 2003, 246.)

Vanhempia tarvitaan murrosikäisen nuoren kasvattamisessa, vaikka nuori päätäisi omista asioistaan enemmän. Vanhempana ei ole helppoa yrittää saada murrosikäistä nuorta kuuntelemaan terveellisestä ruokavaliosta, mutta periksi ei kannata antaa. Nuoren elämä voi muuttua entistä sekavammaksi tilanteessa, jossa hän kokee, ettei aikuinen välitä. (Mustajoki 2010, 85.) Aikuisilla on velvollisuus asettaa myös rajat. Yhteisistä ruoka-ajoista kannattaa pitää kiinni. Kunnioitus on tärkeää aikuisen ja nuoren välillä, mutta kaikkiin nuoren valintoihin ei tarvitse lähteä mukaan. Nuorelle on hyvä antaa enemmän valtaa ruokailujen suhteen, hän voi esimerkiksi tehdä ruokaa oman maun mukaan niistä raaka-aineista, joita tarjolla on. (Arffman 2009, 96.) Nuoret tarvitsevat yksioikoisten ja jäykkien ohjeiden sijaan joustavia välineitä oman ajattelunsa tueksi (Kainulainen 2009, 2).

Murrosikäiset toimivat yleensä samalla tavalla kuin kaverinsa (Arffman 2009, 94). Nuorilla on voimakas halu tulla hyväksytyksi omassa kaveripiirissään ja erilaiset normit voivat suurestikin rajoittaa nuorten käyttäytymistä (Kainulainen 2009, 14). Tämä näkyy myös ruokailutottumuksissa. Rahan käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa ja nykyisin nuorilla on enemmän omaa rahaa käytettävissä. Kun rahaa on enemmän, myös erilaisissa ruokaravintoloissa syöminen lisääntyy. Ruoka-ajat jäävät väliin, sekä välipalojen syönti lisääntyy kun nuoret viettävät paljon aikaa kavereidensa kanssa. Joten kannustaminen säännölliseen ateriarytmiin ja herkkupäivään on nuorten kohdalla tarpeellista. (Arffman 2009, 94–95.)

Medialla on suuri merkitys nuoriin. Esimerkiksi syömishäiriöt ovat yleisempiä kehittyneissä maissa ja länsimaisissa kulttuureissa, missä ulkonäköön liittyviä mainoksia esiintyy televisiossa ja internetissä. Vanhempien esimerkki on tärkeää lapsille ja nuorille. On tärkeää että koko perhe osallistuu ruoanlaittoon sekä yhteisiin ruokahetkiin. (Heller 2006, 145, 160.) Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttaminen niin, että kertoo ruokavalion vaikutuksista aikuisiän erilaisiin sairauksiin, ei ole kovin tehokas keino. Nuoret usein ajattelevat, että alkavat hoitaa itseään sitten kun ovat aikuisia. Murrosikäiseen ei kuitenkaan kannata suhtautua alentuvasti.

Syyllistäminen sekä nuoren sivuuttaminen eivät myöskään johda hyviin tuloksiin. (Vehmanen 2012, 2702–2703.)

Vanhempien elämäntavat ja ruokailutottumukset periytyvät nuorille. Nuorella on keskimääräistä suurempi todennäköisyys tulla ylipainoiseksi jos vanhemmat ovat ylipainoisia. Tilanne ei johdu geeniperimästä vaan epäterveellisistä elintavoista. Kiireisen elämänrytmin takia ruoka koostuu yhä enemmän nopeasti valmistuvista valmisruoista tai pääruoat korvataan napostelemalla erinäisiä välipaloja, jotka sisältävät runsaasti sokeria. (Ilander 2010, 25.) Ruokia valittaessa suuremman roolin saavat ruoat jotka ovat tuttuja ja maultaan hyviä, kuin ruoat jotka ovat terveellisiä (Kainulainen 2009, 26).

Nuoret tarvitsevat jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen monipuolista ruokaa. Perustana terveelliselle ravitsemukselle ovat säännöllinen ateriaritmi, lautasmalli ja terveelliset välipalat. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014b.) Monipuolinen ja terveellinen ravitsemus, riittävä liikunta ja lepo tukevat nuoren henkistä ja fyysistä kehitystä sekä kasvua. Arki- ja juhlaruoat erotetaan hyvässä ruokavaliossa. Kun arkena syödään hyvin ja terveellisesti, juhlapäivinä voi herkutella hyvällä omallatunnolla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014.)

5 Terveellisen ravitsemuksen ohjaus

5.1 Ohjaus hoitotyössä

Ohjaus eli Counselling on alun perin amerikkalainen keksintö. Se ymmärretään siirtymävaiheiden ja ongelmien käsittelyksi. Ohjauksessa ei ole kyse vain yhdestä käytännöstä vaan eri ammattikäytäntöjen piirteitä yhdistelevästä toimintatapojen, lähestymistapojen sekä työmenetelmien joukosta. Ohjauksessa ohjaaja osallistuu ohjattavan ajattelu- tai toimintaprosessiin sekä pyrkii eri keinoin edistämään prosessin toteutumista. Ohjausta voidaan antaa yksilöille, ryhmille tai yhteisöille. (Vehviläinen 2001, 14–16.) Elämäntapaohjaus koetaan usein haastavaksi. Hel-

posti ajatellaan omien tottumusten muuttamisen liittyvän jotenkin jostain luopumiseen. Terveystieteissä ohjattavien oman motivaation löytäminen tuo myös omat haasteensa. (Anglé 2010, 2691.)

Ravitsemussuositukset tunnetaan hyvin, mutta niitä ei kuitenkaan noudateta käytännössä (Tuomasjukka, Kyllönen, Ketola, Lagström & Aromaa 2010). Tämän vuoksi panostus ravitsemuksen ohjaukseen on tärkeää. Jotta ihmisten ravitsemukseen pystytään vaikuttamaan, täytyy toimia tehdä monella eri osa-alueella. Ihmistä täytyy ohjata yksilönä, mutta ottaa huomioon myös erilaiset mainokset ja niissä esille tulevat ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät, sekä kouluruokailun ja työpaikan huomioon ottaminen ja niiden vaikutukset ihmisen ruokavalintoihin. (Hawkes 2013, 4.)

Ohjaajan tulee uskoa ohjattavan kykyyn tehdä muutoksia ruokailutottumuksiinsa. Ohjaajan on autettava voimavarat esiin, jolla elämäntapamuutokset onnistuisivat sekä kuunneltava mihin ohjattava haluaa apua ja miten työstää ongelmatilannetta. (Heinonen 2003, 95.) Ohjauksen tulee olla suunniteltua kokonaisuudessa nuoren elämäntilannetta ja selviytymistä tukemaan. Ohjaus on tarpeen muuttuvan elämäntilanteen vuoksi tai yritettäessä saada pysyviä tuloksia painonhallinnassa. (Nupponen 2003, 43.) Hyvä ravitsemus edistää terveyttä ja elämänlaatua. Ravitsemuksen hoito on otettava huomioon ihmisen kokonaisvaltaisessa hoidossa. On tärkeää että koko henkilökunta on sitoutunut hyvän ravitsemuksen ohjaukseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 16.)

Kehittyminen ohjaajana vuorovaikutustilanteissa vaatii tietämystä vuorovaikutuksen perusteista ja niiden käyttämistä vuorovaikutustilanteissa. Ohjaajana on tiedostettava millainen vuorovaikuttaja itse on vahvuuksineen ja heikkouksineen. Palautteen pyytäminen ohjattavilta ja kollegoilta auttaa kehittämään omia vuorovaikutustaitoja. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 35.)

5.2 Nuoren terveyttä edistävä ohjaus

Sosiaali- ja terveysministeriöllä on yleinen vastuu valvoa terveyden edistämistä. Terveyden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin sekä on osana kansanterveystyötä. Ministeriön tavoitteena on terveyserojen kaventaminen. Eri puolella Suomea asuvien ja eri sosiaaliryhmien terveydentilan tulisi olla yhtä hyvä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.) Terveyden edistämisen periaate on, että ihminen itse toimii aktiivisesti oman terveytensä edistäjänä ja hakee siihen apua, mikäli omat voimavarat eivät riitä. (Pietilä 2010, 11.)

Terveydenhuollon ammattilaisten tärkeimpiä tehtäviä on toteuttaa ja seurata asiakkaidensa ravitsemushoitoa. Muutokset näkyvät selkeimmin työntekijöille, jotka ovat päivittäisessä kanssakäymisessä asiakkaiden kanssa. Työntekijällä on velvollisuus konsultoida ravitsemustoimikuntaa ja ravitsemusterapeuttia, mikäli asiakkaalle tulee terveyttä heikentävää poikkeavuutta ruokavalioonsa. Ravitsemustilan parantamiseksi voidaan tehdä lähete lääkärille tai ottaa laboratoriotutkimuksia. (Sinisalo & Arffman 2009, 239.)

Nuoret oppivat ymmärtämään ruoan tärkeyden silloin, kun vanhemmat osoittavat kiinnostuksen heidän ruokailua kohtaan. Välittämisen voi osoittaa esimerkiksi kysymällä mitä ruokaa koulussa tarjottiin, myös vastauksen kuunteleminen aidosti on tärkeää nuorille. Kehuminen oikeanlaisten ruokien valinnoista on oleellista. Tutkimusten mukaan vanhempien mielestä nuoret syövät terveellisemmin sekä käyttävät vähemmän rahaa välipaloihin, kuin miten asia todellisuudessa on. On hyvä sopia nuoren kanssa pelisäännöt taskurahan määrästä ja sen käytöstä. Yleensä nuoret miettivät hintaa ja ostavat halvinta, joten onkin hyvä miettiä antaako rahaa vähän, jolloin se riittää ehkä vain epäterveellisiin välipaloihin, vai pannaako välipalojen laatuun ja antaa hieman enemmän rahaa, jotta nuorella on myös vara ostaa terveellisiä vaihtoehtoja. (Ilander 2010, 145–146.)

Terveyspainotteinen elämänhallinta on suotavampaa kuin ainoastaan nuorten painoon keskittyminen. Aikuinen voi vaikuttaa nuorten ravitsemukseen esimerkin kautta, syömällä itse terveellisiä ruokavaihtoehtoja. (Ilander 2010, 25.) Motivovalla keskustelulla, aktiivisella kuuntelulla ja avoimilla kysymyksillä voidaan

saada nuoret itse ajattelemaan painonhallintaa. (Nykänen ym. 2009, 12.) Nuoria voi esimerkiksi pyytää kertomaan normaalin päivän syömisistä ja tarkentaa kysymällä minkälaisia aterioita he syövät, kuinka paljon ja mitä ateriat sisältävät. On myös hyvä kysyä mitä nuoret itse ajattelevat omasta ruokavaliostaan ja mihin he ovat tyytyväisiä sekä minkälainen olo on silloin, kun omasta mielestään on syönyt hyvin ja terveellisesti. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013c.)

Harkintavaiheessa olevia nuoria, eli vaiheessa jossa nuori kokee muutokset tarpeelliseksi jostain itsellensä tärkeästä syystä, pyritään ohjaamaan siten että he itse tarkastelisivat omia näkemyksiään, ajatuksiaan ja tietojaan painonhallintaan liittyvissä asioissa. Nuorille ei pidä antaa valmiita vastauksia, vaan antaa heidän itse miettiä minkälaisia muutoksia voisivat omalla kohdallaan tehdä. (Nykänen ym. 2009, 12.) Ohjauksessa täytyy tulla esille kannustaminen elintapojen muuttamiseen toimintakeskeisellä työllä. Nuorelle tulee antaa jo prosessin alkuvaiheessa positiivista palautetta jo hyvistä olevista asioista. Työ etenee pienin toiminnallisilla välitavoittein. (Ilander 2010, 27.)

Ohjauksen tarve ja terveyden edistämisen lähtökohdat perustuvat arvoihin. Nuorten toiveet ja tarpeet ovat lähtökohtana ohjauksessa. Myös yksilöllinen huomiointi on tärkeää. Yksilön ohjauksessa käytettyjä menetelmiä ja keinoja ovat informatiiviset eli tiedottavat keinot sekä voimavaraistavat keinot eli kannustaminen, kehuminen ja palkitseminen sekä toiminnallinen ohjaaminen eli fyysinen toiminta, jossa pyritään vaikuttamaan nuoren asenteisiin, ajatteluun ja tunteisiin. (Hakkarainen 2008, 40–49.) On tärkeä tunnistaa kuinka saa informaation parhaiten perille vastaanottajalle. Suurelle osalle joukosta kuvat jäävät selvemmin muistiin kuin sanallinen viestintä. On tutkittu, että ihmiset muistavat ohjaustuokioista 75 % mitä näkevät ja vain 10 % mitä ovat kuulleet. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 73.) Viestittämisen helpottamiseksi tulee käyttää sanallista ja sanatonta viestintää yhdessä sekä tukea sitä erilaisin keinoin kuten videoilla ja kuvilla (Vänskä 2011, 36).

Terveellisten ruokavaihtoehtojen valintaan vaikuttavat tarjolla olevat vaihtoehdot sekä konkreettinen fyysinen elinympäristö. Nuorten ruokavalintojen tukemisen kannalta fyysisen toimintaympäristön merkitys on nostettu tutkimuksissa esille.

Tämä tarkoittaa esimerkiksi, että kotona on hedelmiä sekä kasviksia tarjolla. Nuoret arvostavat sitä että saavat itse valita mitä syövät. Kieltämisen sijaan rohkaisuun ja kannustukseen tulee kiinnittää huomiota. Yhteisissä ruokahetkissä aikuiset ja nuoret pystyvät keskustelemaan ja näin ollen myös pohtimaan esimerkiksi terveellisen ruoan merkitystä. (Kainulainen 2009, 32–33.)

5.3 Motivointi ja tavoitteiden asettelu

Elämäntapaohjauksessa tunnetuin vuorovaikutuksellinen menetelmä on alun perin päihdetyön tueksi toteutettu motivoiva haastattelu. Motivoivan haastattelun tarkoituksena on saada ohjattava huomaamaan omien arvojensa ja toimintansa välinen ristiriita. Motivaatio voi olla sisäistä tai ulkoista. Sisäistä motivaatio on silloin, kun tekeminen on sisäisesti palkitsevaa, henkilökohtaisesti tärkeää tai arvojemme mukaista. Kun toiminta on ulkoisen palkkion varassa tai rangaistuksen pelossa toimimista puhutaan ulkoisesta motivaatiosta. Mitä sisäistetympää motivaatio on sitä kestävämpääkin se yleensä on. (Anglé 2010, 2691–2692.)

Tavoitteiden asettelu tarkoittaa tapaa käsitellä sitä, mitä tulevaisuudessa todella haluaisi saavuttaa. Jos ihminen ottaa tavoitteekseen syödä terveellisemmin hän on ajatellut ruokailutottumuksiaan ja sitä, mitä niissä kannattaisi muuttaa. Hänellä on halu muuttaa tilannettaan. Terveellisen syömisen tavoitteissa ei aina ole välttämättä kyse muutoksesta, se voi olla myös käytettyjen hyvien tottumusten ylläpitämistä. Pelkkä tavoite ei kuitenkaan riitä muutokseen. Tavoitteet määrittävät muutosta, mutta ne eivät kerro mitä päivittäin pitäisi tehdä että tavoitteeseen pääsisi. (Stok, Ridder, Vet & Wit 2013, 20.) Nuorella tulee olla mahdollisuus arvioida muutoksen tekoon ja nykytilan jatkamiseen liittyviä hyötyjä ja haittoja yhdessä neutraalisti suhtautuvan hoitajan kanssa. Näin hän motivoi itseään muutoksen tekemiseen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013c).

Terveelliseen ravitsemukseen ihmisiä ohjaa ravitsemusneuvonta. Muutoksen tekemistä elämäntavoissa helpottaa aiemmasta toiminnasta nousseet konkreettiset sekä toiminnalliset tavoitteet ja niiden toteutukseen liittyvät tarkat suunnitelmat. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013c.) Tavoitteen saavuttamiseksi yksi

tapa on sääntöjen luominen. Säännöt kertovat oikeat hetket tavoitteenmukaiseen toimintaan tai määrittelevät millainen käyttäytyminen ei ole sallittua. Pitkäaikaisen tavoitteen jakaminen pienempiin osiin auttaa erityisesti nuoria tavoitteeseen pääsyssä. Nuorista 47 % kertoo käyttävänsä sääntöjen ja tavoitteiden asettamista usein. Terveellisempiin ruokailutottumuksiin tavoitteet auttavat silloin, kun ne ovat konkreettisia ja tarkkoja. Heikkojen sekä pitkälle tulevaisuuteen tähtäävien tavoitteiden ymmärtäminen on nuorille vaikeaa. Esimerkiksi tavoite syödä kaksi hedelmää päivässä kahden viikon ajan on parempi tavoite, kuin että ”aion syödä enemmän hedelmiä loppuelämäni ajan”. (Stok ym. 2013, 20.)

Tavoitteet tulee laatia yhteistyössä ohjattavan voimavarojen ja motivaation mukaan. Varsinkin pyrkiessä muuttamaan toisen elintapoja, tavoitteiden tulee olla selkeästi määritelty ja realistisesti saavutettavissa. Tavoitteiden saavuttamiseksi niiden on oltava konkreettisia asioita joita voi mitata. Ohjattava on sitä tyytyväisempi ja sitoutuvasempi mitä enemmän häntä on kuunneltu tavoitteiden asettelussa. Tavoitteiden ei tule olla ristiriidassa ohjattavan arvojen kanssa, sillä se heikentää tavoitteeseen pääsyä ja hyvinvointia. Myös liian vaikeat tavoitteet voivat johtaa henkisen hyvinvoinnin heikentymiseen. (Kynäs ym. 2007, 75.) Ei ole järkevää tavoitella mahdotonta. Esimerkiksi nuoren ei kannata asettaa tavoitteeseen ettei syö karkkia enää koskaan, sillä tällöin melko todennäköisesti laittaa itsensä epäonnistumaan. (Stok ym. 2013, 20–21.)

Tavoitteet voidaan jakaa prosessi-, suoritus- ja lopputulostavoitteisiin. Prosessitavoite on tarkoitettu lyhyelle aikavälille tuomaan pieniä muutoksia näkyviin. Onnistumisten kokemukset lisäävät motivaatiota ja halukkuutta jatkamaan lopputulostavoitteisiin. Liian suuren tavoitteen asettaminen alkuun voi tuntua liian työläältä, joten on järkevämpi asettaa pieniä välitavoitteita kohti lopputulosta. Tavoitteen muotoilu on tärkeää lopputuloksen kannalta. Positiivisen mielikuvan luominen tavoitteesta lisää halukkuutta noudattaa tavoitteiden asettelua. Tavoitteita ei tule olla liikaa ettei keskittyminen heikkene ja tule uupumusta. Oppimistavoitteet ovat olleet tehokkaampia kuin suoritustavoitteet. Esimerkkinä laihduttajan ensisijainen tavoite ei ole tiputtaa painoa, vaan muuttaa elintapatottumuksiaan terveellisemmiksi. Tämä onnistuu arkiliikunnan lisäämisellä sekä vaihtamalla ruoka-ai-

neita terveellisimmiksi. Ohjattavalle pyritään luomaan ajankohtaisesti konkreettisia kuvia, miten omilla valinnoilla hän voisi parantaa omaa terveyttään. Ohjaaja voi yhdessä ohjattavan kanssa luoda päivärytmin, johon kuuluu terveellisempiä valintoja. Ohjattava noudattaa tätä sovitun määrääjän, joka on sovittu tavoitteiden asettelussa. Tärkeimpiä asioita on saada itse ohjattava miettimään elintapojensa merkitystä terveyden näkökulmasta. (Kyngäs ym. 2007, 76–78.)

Tutkimukset osoittavat että nuorten ei tulisi asettaa tavoitteita itselleen, jos eivät oikeasti halua sitoutua niihin. Jos lopputulosta ei oikeasti halua, ei tavoite motivoi käyttäytymismuutokseen. Nuoret ovat hyvin luovia omien sääntöjen keksimisessä ja ymmärtävät millaisissa tilanteissa voivat toimia omien tavoitteidensa saavuttamiseksi. (Stok ym. 2013, 21.)

Sanavalinnat ja puheen sävy vaikuttavat motivointiin. Neutraalit sanat vähentävät loukkaantumista puhuttaessa painonhallinnasta. Hyviä käytettäviä sanoja voisivat olla liikakilot ja liikasyöinti. Parantamiskohteet on esimerkiksi parempi sanamuoto kuin virheiden korjaaminen. Käskymuotoja tulee käyttää harkiten ja ohjaajan tulee arvioida, milloin voi käyttää kieltosanoja nuorten kohdalla. ”Älä syö sitä ja älä tee tätä” käskyt vähentävät huomattavasti motivaatiota terveellisempää ravitsemusta kohtaan. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 22.) Nuorten tunteiden havaitseminen on tärkeää pyrittäessä löytämään keinoja nuorten ylipainoon liittyvien sairauksien kuten sepelvaltimotaudin ennaltaehkäisyyn (Kainulainen 2009, 10). Sepelvaltimotauti ilmaantuu usein vasta keski-iässä, mutta se voi olla havaittavissa jo lapsuudessa. Korkea LDL- kolesterolipitoisuus eli niin sanottu huono kolesteroli, ylipaino ja kohonnut verenpaine ovat yhteydessä valtimotukoksiin aikuisiällä. Tämän takia jo varhaislapsuudessa terveellisiin elämäntapoihin panostaminen on tärkeää. Lapsuudessa tutuksi tulleiden terveellisten elämäntapojen ylläpitäminen on helpompaa, kuin niiden muuttaminen aikuisiässä. (Juonala, Viikari, Simell, Niinikoski & Raitakari 2012.)

5.4 Vuorovaikutuksen merkitys ohjauksessa

Hyvä vuorovaikutus on onnistuneen yksilöohjauksen lähtökohta. Vuorovaikutus mahdollistaa molemmin puoleisen kommunikoinnin ohjaajan ja ohjattavan välillä. Ohjausta on hyvä tukea oheismateriaalein, antaa ohjattavan kysymyksille aikaa ja olla tukea antava hänen tarpeidensa mukaan. Ohjattavat arvostavat yksilöohjausta, sillä tällöin ohjaajalla on aikaa perehtyä vain heidän tilanteeseen ja näin he saavat enemmän palautetta ja oppiminen on tehokkainta. (Kyngäs ym. 2007, 74.)

Vuorovaikutuksen kannalta ohjattavan ja ohjaajan on tarkoitus ymmärtää aihe samalla tavalla ja saavuttaa yhteisymmärrys asian välillä. Sanallinen viestintä on pieni osuus vuorovaikutuksessa. Yksittäiset sanat voivat merkitä ihmisille eri asioita, joten viestinnän tulee olla hyvin selkeytettyä ja ohjaajan tulee varmistaa, että ohjattava on ymmärtänyt asian. Ohjattavan sanattomasta kielestä voidaan tehdä johtopäätöksiä, kuinka motivoitunut hän on ohjaukseen ja onko ohjaussuhteen välillä kunnioitusta toista kohtaan. Kunnioitus näkyy toisen asiantuntijuuden arvostusta kohtaan. Ohjattava on oman elämänsä asiantuntija ja ohjaajan velvollisuus on kuunnella hänen mielipiteitä esimerkiksi hoitoon liittyen. Vuorovaikutus voi olla kaksisuuntaista vain silloin, kun molemmat osapuolet ovat aktiivisia. Tämä vaatii ohjattavalta avautumista lähtötilanteessa, jolloin selvää otetaan taustatekijöistä, tarpeista sekä odotuksista ja tavoitteista. (Kyngäs ym. 2007, 38–40.)

Ohjattavat eivät ole aina valmiita puhumaan terveyteen liittyvistä käyttäytymistottumuksista ja uskomuksista. Ohjaajan ei ole tarkoitus antaa valmiita vastauksia elintapojen muuttamiseen, vaan herätettävä ohjattavassa kiinnostus muutokseen. Ideaalitalanteessa molemmat osapuolet voivat oppia toisiltaan ja täydentää toisiaan. (Kyngäs ym. 2007, 93.) Nuoren rohkaiseminen ja kannustaminen on oleellista ohjaussuhteessa. Positiivinen ilmapiiri on todettu tärkeäksi tekijäksi käsiteltäessä elämäntapamuutoksia. (Vänskä 2011, 41.)

Yhteistyön laatuun vaikuttavat monet asiat, kuten kuinka kohtaaminen on toteutettu ohjaajan ja ohjattavan välillä, kuinka päätökset on tehty ja miten osapuolet

ovat ymmärtäneet toisiaan sekä miten tyytyväisiä ohjattavat ovat olleet vuorovaikutustilanteisiin. Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen vaikuttaa kulttuurilliset säännöt. Kulttuurisuus näkyy ihmisten käyttäytymisessä ja toimintatavoissa. Ohjaajan on huomioitava tämä vuorovaikutustilanteessa ja kunnioitettava ohjattavan tarpeita. Esimerkiksi nuorten ohjaustilanteissa tehostaakseen vuorovaikutusta tulee käyttää nuorille sopivaa puhekieltä. (Vänskä ym. 2011, 35–36.)

Vuorovaikutustilanteissa toiminta on useimmiten spontaania ja ohjattavan vastauksiin on pystyttävä reagoimaan nopeasti. Avoimet kysymykset antavat ohjattavalle mahdollisuuden kertoa omin sanoin tuntemuksistaan ja ohjaaja saa tätä kautta paremman näkökulman tilanteesta. Tarkentavat kysymykset lisäävät informaatiota ja selventävät ohjattavan tilannetta entisestään. Suljetut kysymykset rajaavat vastausvaihtoehdot lyhyeen vastaukseen, mutta antaa ohjattavalle mahdollisuuden jatkaa vastausta. Ohjattavalle on annettava aikaa jatkaa vastausta, jolloin ohjaaja pitää tauon uuden kysymyksen esittämisessä. Arjen toiminnan kuvaamiseksi voidaan käyttää kysymyksiä, jotka rohkaisevat ohjattavaa kertomaan tarkemmin omasta tilanteesta. Ohjausprosessin ollessa pitkällä ja nuoren ohjausmyönteisyyden avulla voidaan käyttää reflektiivisiä kysymyksiä. Reflektiiviset kysymykset auttavat nuorta ymmärtämään itseään ja laittavat pohtimaan syy-seuraussuhteita omasta toiminnastaan. Ravitsemusohjauksessa kysymysten on tarkoitus herättää nuoret ajattelemaan, kuinka aiempi ruokavalio on vaikuttanut heidän vointiinsa ja terveyteensä sekä millä asioilla voidaan saada muutosta aikaan. Ohjaaja voi tarpeen mukaan tehdä yhteenvedon keskusteluista silloin, kun asia ei etene, keskustelusta karkaa ydinasia tai aihepiiri on käsitelty loppuun. Yhteenvedon tarkoitus on tiivistää asia, että ohjaaja on ymmärtänyt asian mitä nuori on hänelle kertonut sekä nuorelle antaa kuva, että häntä on kuunneltu. (Vänskä ym. 2011, 37–43.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää nuorten ravitsemuksellista ohjausta Joensuun kaupungin vastaanottokodin työntekijöiden keskuudessa. Opinnäytetyömme tehtävänä on tuottaa Joensuun kaupungin vastaanottokodin työntekijöille tietovisa, jonka avulla he käyvät keskustelua nuorten kanssa heidän ravitsemustottumuksistaan ja näin ollen voivat ohjata heidän ravitsemustaan ravitsemussuosittelun mukaisesti.

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tietovisaa voivat käyttää hyödykseen Joensuun kaupungin vastaanottokodin yksikössä työskentelevät henkilöt oman ohjaamisensa tukena nuorten ravitsemuksellisessa ohjauksessa. Tietovisa voi toimia myös tietynlaisena keskustelun avauksena, jos nuoreen on muuten vaikea saada kontaktia tai saada hänet keskustelemaan asioistaan.

7 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulun lopputyö, joka on käytännönläheisin opinnäytetöistä. Sen tarkoituksena on tuoda käytäntöön opastusta, ohjeistusta tai toiminnan järjestämistä, kuten koulutustilaisuuksia. Tuotos voi olla opasvihkonen, kansio, koulutustilaisuus, cd, dvd tai internet-sivut. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja raportointi. Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä on kehittää opiskelijoita oman alansa ammattiasiantuntijoina. Tutkimuksellinen asenne, riittävä alan tietojen ja taitojen hallinta ja työelämälähtöisyys tulee näkyä opinnäytetyöstä. Tavoite on yhdistää ammatillisuus ja siihen liittyvä teoretieto yhteen opinnäytetyönprosessin kokonaisuudessa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.) Opinnäytetyön tarkoitus on vahvistaa opiskelijoiden projektityöskentelytapoja, kykyä soveltaa ja käsitellä tutkimustietoa

sekä kehittää oman ja muiden osaamisen arviointia. Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan pitää tutkielmatyyppisenä, koska työ perustuu tutkittuun tietoon, mikä yhdistyy lopulta käytäntöön. Parhaimmillaan onnistunut toiminnallinen opinnäytetyö on, kun tietoperusta, aineistot ja tuotos ovat yhdenmukaisia. (Roivas & Karjalainen 2013, 79–81.)

Opinnäytetyön päämäärä ja kokonaisilme tulee esille viestinnän ja visuaalisuuden kautta. Tuotoksen tulee erityisesti olla kohdejoukolle suunnattu, jotta se palvelisi parhaiten vastaanottajia ja olisi riittävän vaikuttava. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51–52.) Opinnäytetyömme tuotos on mahdollisimman herättelevä sekä mielenkiintoinen. Näin ollen myös vastaanottokodin nuoret, jotka ovat 13–17-vuotiaita, voivat kiinnostua keskustelemaan terveellisestä ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta omaan terveyteen ohjaajien kanssa.

Opinnäytetyö vaatii opiskelijoilta tutkimuksellista työskentelyä, joten aiheen kannattaa olla kiinnostava. Aiheen määrittelemisen on tärkeä tehdä selkeäksi työn alkuvaiheessa. Opinnäytetyön tehtyään opiskelijat toimivat aiheen asiantuntijoina ja voivat hyötyä tästä hakiessaan virkaa hoitoalalta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 23.) Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus on tuottaa Joensuun kaupungin vastaanottokodin työntekijöille tietovisa nuorten ravitsemuksen ohjaukseen. Ennen toiminnallisen osuuden suunnittelua työhön on tehty teoriaosio, jonka pohjalta tietovisa on toteutettu. Teoriaosio tukee vastaanottokodin henkilökuntaa heidän ohjaamistyössään. Opinnäytetyössä on käytetty tutkimuksia, kirjallisuutta sekä artikkeleita lähteinä.

7.2 Opinnäytetyön prosessin eteneminen

Aloitimme opinnäytetyöprosessin keväällä 2014. Kiinnostuksen kohteena oli toimexianto, jossa Joensuun kaupungin vastaanottokoti toivoi ravitsemukseen liittyvää työtä. Kävimme tutustumassa kyseisenä keväänä vastaanottokotiin, jossa keskustelimme tuolloin yksikössä työskennelleen sairaanhoitajan kanssa aiheesta ja saimme alustavaa perehdytystä vastaanottokodin toimintaan. Jäimme

kesän ajaksi pohtimaan mahdollista aihetta, ja uusimme tapaamisen vastaanottokodissa syksyllä 2014. Tällöin tapasimme uudet, yksikköön työntekijöiden vaihtojen vuoksi tulleet työntekijät, joiden kanssa jatkoimme opinnäytetyömme työstämistä. Alusta asti toimeksiantajamme sekä oma toiveemme oli toiminnallisen opinnäytetyön kannalla. Vähitellen aiheemme alkoi selkiytyä nuorten terveellisen ravitsemuksen ohjaukseen liittyvään työhön. Joulukuun aikana esitimme opinnäytetyösuunnitelmamme pienryhmässä.

Kun aiheemme oli selkiytynyt nuorten ravitsemuksen ohjaukseen, esittelimme toimeksiantajallemme erilaisia vaihtoehtoja, millä tavoin ohjausta voisi tehostaa. Yhteisymmärryksessä päädyimme joulukuun 2014 tapaamiskerralla tietovisaan, jonka kysymykset käsittelevät terveellistä ravitsemusta ja herättelevät nuoria ajattelemaan omaa ravitsemustaan. Toimeksiantajamme toiveena oli, että tietovisan päätavoitteena ei ole tuoda lisää tietoutta terveellisestä ravitsemuksesta, vaan saada nuoret keskustelemaan aiheesta ja miettimään omaa ravitsemustaan ja sen vaikutusta terveyteen. Tavoitteena on että tietovisan kysymysten avulla ohjaajat vastaanottokodissa saavat nuoret mukaan keskusteluun ja näin heidän on helpompi lähestyä nuoria erilaisilla kysymyksillä, kun asiaa kysytään tietovisan kautta. Tietovisaa voivat ohjaajat käyttää apuna nuorten kanssa joko yksilö- tai ryhmätilanteissa, sillä päätimme tehdä tietovisakorttien mukaan myös pelilaudan. Sen avulla ohjaajat voivat saada nuoret pelaamaan leikkimielistä tietovisa-peliä yhdessä muiden nuorten kanssa. Joensuun kaupunki ei lähtenyt tukemaan rahallisesti työtämme, mutta toimeksiantajamme luvalla saimme käyttää vastaanottokodin askarteluvälineitä työn toteuttamiseen.

Opinnäytetyömme teoriaosuuden saimme koottua helmikuun 2015 alkuun mennessä niin, että pääsimme aloittamaan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden työn helmikuun lopussa 2015. Maaliskuun 2015 lopussa kysyimme toimeksiantajamme mielipidettä kysymyksistä, joita olimme siihen mennessä keksineet ja samalla käyntikerralla otimme selvää, onko toimeksiantajallamme joitain toiveita tietovisakorttien ja pelilaudan materiaalista. Toimeksiantajamme oli tyytyväinen tuolloin keksimiimme kysymyksiin, ja saimme ”vapaat kädet” miettiä tietovisakorttien ja pelilaudan värin ja somistuksen.

Viimeisen pienryhmätapaamisen jälkeen otimme yhteyttä toimeksiantajaamme ja sovimme päivän, jolloin menimme tekemään tietovisakorit ja pelilaudan vastaanottokodin tiloihin. Ennen kyseistä kertaa olimme ottaneet mahdollisimman neutraaleja kuvia terveellisistä ruokavaihtoehdoista pelilautaa varten.

7.3 Tietovisan suunnittelu ja toteutus

Pelin tuottamisen alkuvaiheessa on huomioitava perusteellinen pelin alustava ideointi ja luonnostelu. Oleellista on löytää kohdejoukolle suunnattu pelityyppi ja peli-idea, jota lähteä työstämään. Toimivat ja kiinnostavat pelit sisältävät koukun, joka herättää kiinnostusta kohdejoukossa ja koukuttaa pelaamaan peliä. Pelintekijän on ajateltava, mitä pelaaja haluaa saada irti pelistä, eikä mitä hän suorittaa pelissä. Pelit voivat tuoda esiin eläytymisen tunteen, haasteita, kilpailuviettiä sekä harjoittaa sosiaalisia taitoja. (Vuorela 2007, 43–47.) Pyrimme miettimään tietovisan tekovaiheessa sitä, kuinka saamme pelistä mielenkiintoisen. Teimme kysymykset siten, että niissä ei toistuisi sama kaava, sekä otimme kysymyksiin mukaan huumoria. Suunnittelimme pelikortit sekä pelilaudan siten, että pelistä tulisi mahdollisimman huomiota herättävä ja houkutteleva.

Keräsimme tietovisakysymyksiä opinnäytetyömme teoriaosuuden pohjalta aluksi noin 100 kappaletta ja tämän jälkeen otimme kysymyksiä luotettavilta internet-sivuilta, kuten Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Terveystieteen sivuilta. Toimeksiantajamme toiveen mukaisesti pyrimme keksimään mahdollisimman hyvin nuorten nykyhetkeen liittyviä kysymyksiä. Sen vuoksi mukana on jonkin verran esimerkiksi energijuoma-aiheisia kysymyksiä, jotka eivät liity suoraan terveelliseen ravitsemukseen. Kysymyksiä laatiessamme pyrimme miettimään, etteivät kysymykset johdattele nuoria väärin mielikuviin ravitsemuksesta. Tämä tuli esille esimerkiksi energijuoma-aiheisissa kysymyksissä, joissa täytyi tarkkaan pyrkiä miettimään, miten kysymykset muotoillaan ja mitä ottaa tietovisaan mukaan ja mitä jättää pois kokonaan. Mukana on paljon myös kysymyksiä, joista toivomme olevan apua ohjaajille nuorten kanssa keskustelun avaamiseen ja siihen, että he saisivat keskustelua aikaan myös terveellisestä ravitsemuksesta nuorten kanssa.

Tietovisakysymysten laatiminen oli hyvin opettavaista. Kun kysymyksiä alkoi miettiä eri internet-sivujen pohjalta, huomasimme mitä kaikkea voisimme vielä lisätä oman opinnäytetyömme teoriaosuuteen. Pyrimme kuitenkin pitämään mielessä, että opinnäytetyön teoriaosuus pysyisi suhteellisen tiiviinä ja olisi näin ollen tarpeellinen myös vastaanottokodin työntekijöille. Mietimme erilaisia kysymysmuotoja, ettei kaikissa kysymyksissä toistuisi sama kaava ja näin saimme tietovisaan vaihtelua.

Teimme tietovisakortit siten, että tulostimme kysymyksen ja vastauksen valkoiselle paperille, jotka oli kirjoitettu Word-ohjelmalla ja tekstissä käytetty Arial-kirjaisintyyllillä sekä fonttia 12. Liimasimme nämä erivärisille kartongeille sekä lopuksi laminoimme kortit (liite 4). Päädyimme tekemään tietovisakortit erivärisille kartongeille, jotta emme suuntaa peliä esimerkiksi ainoastaan tytöille tai pojille korttien värin perusteella. Laminoimme kortit, jotta saisimme niistä mahdollisimman siistit ja pitkäkestoiset.

Kehitimme tietovisasta myös lautapeliversion, jonka avulla nuoret voisivat innostua pelaamaan ravitsemukseen liittyvää peliä, kun pelissä on mukana pientä leikimielistä kilpailua. Lautapelin laudan kehittelimme kartongista, johon liimasimme erilaisia ravitsemusaiheisia kuvia, jotka olimme itse ottaneet. Lopuksi laminoimme pelilaudan (liite 4). Kirjoitimme peliin mukaan säännöt (liite 2), jotta pelin pelaaminen on mukavaa ja helppoa, kun kaikilla on yhteiset säännöt, joita noudatetaan. Säännöt kirjoitimme A4 kokoiselle paperille fontilla Arial, kirjaisinkoko 12. Sääntöjen loppuun laitoimme Karelia-ammattikorkeakoulun logon ja omat nimemme. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden esittelimme suullisesti, kun kävimme tietovisan tuotoksen vastaanottokodilla tekemässä huhtikuun 2015 lopussa.

7.4 Tietovisan arviointi

Pyysimme toimeksiantajaamme testaamaan tietovisan toimivuutta ja hyödyllisyyttä vastaanottokodin nuorten kanssa toukokuun aikana. Vastaanottokodin

työntekijät eivät kuitenkaan ehtineet testaamaan tietovisaa kesän 2015 aikana. Valmistumisemme vuoksi opinnäytetyömme täytyi saada hyvissä ajoin syksyllä 2015 tarkastukseen, joten toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä kävi hakemassa tietovisapelin vastaanottokodilta testattavakseen 10.9.2015. Peli on testattu kolmen nuoren kanssa jotka olivat testaushetkellä 13,- 14- ja 15-vuotiaita.

Peli on testattu siten, että opinnäytetyön tekijä on osallistunut pelaamiseen nuorten kanssa. Pelissä oli mukana neljä pelaajaa, eli opinnäytetyön tekijä sekä kolme nuorta. Ensiksi luimme säännöt yhdessä läpi. Säännöt olivat nuorten mielestä selkeät sekä ymmärrettävät. Peli eteni sääntöjen mukaisesti. Mieleeni tuli peliä pelatessa, että tietovisapelin ohjeisiin olisi voinut kirjoittaa, kuka kysyy kysymyksen lautapelissä pelaajalta jonka vastausvuoro on. Sovimme pelin alussa, että pelaajan vasemmalla puolella istuva henkilö kysyy aina kysymyksen kortista. Pelilaudassa oli tarpeeksi ruutuja, näin ollen kukaan ei päässyt heti ensimmäisten kysymysten jälkeen maaliin, vaan kysymyksiä kerkesi tulla noin kahdeksan ennen kuin ensimmäinen oli maalissa.

Osa kysymyksistä oli haasteellisempia, jos vastausvaihtoehtoja ei ollut annettu. Esimerkiksi vitamiinien saantisuositukset olivat hyvin vaikeita, kun näihin emme olleet laittaneet vastausvaihtoehtoja. Joistakin kysymyksistä vaihtoehdot taas olisi voinut jättää pois. Esimerkiksi kysymys ”mikä on tärkeä luuston ja hampaiden kehittymiselle” olisi ollut sopivan vaativa ilman vaihtoehtoja, sekä ”mikä on tyrni” kysymyksessä vaihtoehdot tuntuivat turhilta. Nuorten mielestä kysymyksissä oli huumoria, kuten ”mikä pitää verensokerin tasaisena päivän aikana” kysymyksessä olevat vaihtoehdot kuulostivat hauskalta nuorten mielestä. Mielestäni onnistuimme tekemään pelistä tarpeeksi leikkimielisen ja hauskan, joka oli toiminnallisen osuuden tavoitteena.

Pelasin 14-vuotiaan nuoren kanssa kaksinpeliä ja pelatessa huomioni kiinnittyi siihen, että kortteja oli melko sopivasti. Koko pakan jaksoi pelata, mutta lopussa alkoi jo hieman väsymystä tulla, eikä kysymyksiin jaksanut niin hyvin keskittyä. Itse pelin testaajana huomasin että kysymyksissä kuitenkin toistui sama kaava,

vaikka yritimme miettiä ne siten, että niihin tulisi mahdollisimman paljon vaihtelevuutta. Tähän olisimme voineet kiinnittää vielä enemmän huomiota laatiessamme tietovisapelin kysymyksiä.

Kysyin lopuksi nuorten mielipidettä pelistä ja he sanoivat kysymyksien olevan sopivan vaikeita. Heidän mielestään pelissä oli mukana tarpeeksi helppoja sekä vaikeita kysymyksiä. Pelin testaajana huomasin kysymyksien olevan helpompia 14- ja 15-vuotiaille, kun taas 13-vuotiaalla oli hankalampaa vastata kysymyksiin. Huomasimme nuorten kanssa että pelikortit olivat hyvin liukkaita, eivätkä kaikki 128 korttia pysynyt yhdessä pinossa, vaan ne täytyi asettaa pöydälle kahteen pinoon, ja näin kortteja oli helpompi ottaa pinosta. Tähän olisimme voineet suunnitteluvaiheessa miettiä esimerkiksi pelikorttien muodon siten, että ne kestäisivät paremmin pinossa. Pelin jälkeen 14-vuotias rupesi asettelemaan kortteja värien mukaan pinoihin ja mieleeni tuli kun pelikorttien tekovaiheessa mielessämme kävi, että korttien värit olisivat voineet olla yhteydessä pelilaudassa olevien ruutujen mukaisesti. Esimerkiksi sääntöihin olisi voinut kirjoittaa, ”kun tulet keltaiseen ruutuun kysymys tulee kysyä keltaisesta kortista”.

8 Pohdinta

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä tulee tarkkaan tutkia eri lähteiden kirjoittajien taustoja. Yleensä jos jonkin kirjoittajan nimi mainitaan julkaisujen tekijänä sekä arvostettujen kirjoittajien lähdeviitteissä, voidaan olettaa kirjoittajalla olevan luotettavaa tietoa. Tuoreimpien lähteiden käyttäminen on suotavaa, sillä tutkimustieto muuttuu nopeasti useilla eri aloilla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 109.) Tutkimusten aiheita kannattaa tarkastella eri näkökulmista ja jos aiheita on tutkittu aikaisemmin, täytyy osata valita käytettävät lähteet kriittisesti (Vilka & Airaksinen 2003, 72). Alkuperäisiin lähteisiin tutustuminen kannattaa, sillä tällöin huomaa, kuinka tieto on voinut muuttua, kun asioita on kirjoitettu moneen kertaan eri tavalla (Hirsjärvi ym. 2007, 109).

Laadullisen tutkimuksen arviointikriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuutta voidaan vahvistaa esimerkiksi siten, että tutkija keskustelee tuloksista tutkimukseen osallistuvien kanssa työssä eri vaiheissa. Vahvistettavuus tulee esille tutkimuksessa silloin, kun toinen tutkija lu-
 kiessaan pystyy seuraamaan, kuinka tutkimus on edennyt. Reflektiivisyyttä lisää se, kun tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Siirret-
 tävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä vastaavanlaisiin tilan-
 teisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.) Omassa opinnäytetyössämme reflek-
 siivisyys näkyy siinä, että olemme toteuttaneet työn opiskelijan roolissa. Olemme
 tehneet opinnäytetyömme raportin teorian tietoon pohjaten, emmekä ole tuoneet
 omia mielipiteitämme esille esimerkiksi ravitsemuksesta. Opinnäytetyömme toi-
 meksiantajan kanssa tehty yhteistyö ja tarkka raportin etenemisen sekä toimin-
 nallisen tuotoksemme kuvaus kuvien kanssa tuovat uskottavuutta ja vahvistetta-
 vuutta työhömmе. Siirrettävyys tulee esille opinnäytetyömme jatkokehitysidea-
 osuudessa, jossa kerromme, miten opinnäytetyötämme voi tulevaisuudessa ke-
 hittää tai käyttää muissa tilanteissa hyödykseen.

Testasimme opinnäytetyömme ajan rajallisuuden vuoksi itse, jolloin jouduimme
 pohtimaan luotettavuutta sekä vahvistettavuutta uudelleen. Tämän pyrimme tuo-
 maan esille mahdollisimman tarkassa raportoinnissa tietovisapelin testaushet-
 kestä. Pelin testaaja kertoo tarkasti omista näkemyksistään, kokemuksistaan
 sekä kehittämisideoistaan joita esille tuli peliä pelatessa. Luotettavuutta olisimme
 voineet saada työhön lisää, kun olisimme ehtineet testaamaan peliä useamman
 nuoren kanssa erilaisissa tilanteissa. Sekä jos molemmat opinnäytetyön tekijät
 olisivat testanneet pelin. Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli syksyn 2015 vaih-
 dossa ulkomailla, joten tähän ei ollut mahdollisuutta.

Lähteiden laadun varmistamiseksi voi etsiä muun muassa tutkimuksista kirjoitet-
 tuja arvosteluja. Tutkimukset ovat yleensä puolueettomia ja niiden oletetaan kä-
 sittelevän totuutta. Omaan työhön lähdeluettelo tulee kirjoittaa mahdollisimman
 huolellisesti jo alusta asti, näin ei tule epäselvyyksiä lähteiden alkuperästä. (Hirs-
 järvi ym. 2007, 110.) Lähdeaineistoa voi tarkastella alustavasti lähteen iän, laa-
 dun ja uskottavuuden asteen perusteella. Tunnetun tekijän tuorein teos on

yleensä varma valinta. Lähteiden tulee palvella kyseistä työtä, ja niitä on turha käyttää, jos ne eivät ole luotettavia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72,76.) Plagiointi eli tietojen luvaton lainaaminen ei ole hyväksyttävää, ja se voi ilmetä muun muassa lähdeviitteiden puuttumisena (Hirsjärvi ym. 2007, 118). Plagiointi voi olla myös keksittyjä esimerkkejä tai väitteitä, ja tällöin työn uskottavuus häviää (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78).

Opinnäytetyössämme käytimme lähteitä kriittisesti, sekä pyrimme löytämään alkuperäiset lähteet. Ravitsemussuosituksista kirjoittaessa käytimme ainoastaan uusimpia lähteitä. Ravitsemuksesta löytyi paljon erilaista tietoa, mutta otimme opinnäytetyöhömmme mukaan luotettavinta ja tutkituinta tietoa. Lähteitä etsimme muun muassa Nelli-portaalista sekä kirjaston tietokannoista. Opinnäytetyömme teoriaosuudessa olevat kuvat on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suostumuksella liitetty työhön. Toiminnallisen osuuden pelilaudan kuvat olemme itse ottaneet. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tietovisakysymyksiin kokosimme ensiksi noin 100 kysymystä opinnäytetyömme teoriaosuuden pohjalta, jonka jälkeen haimme toimeksiantajamme toiveiden mukaisesti nuorten kiinnostusten mukaisia kysymyksiä, joihin vastausta ei suoraan opinnäytetyömme teoriaosiesta löydy. Kysymyksiä, joita emme suoraan opinnäytetyöstämme ottaneet, on kehitelty luotettavien internetsivujen, kuten Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Eviran ja Terveyskirjaston tietojen pohjalta.

8.2 Opinnäytetyön kulku ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyömme on edennyt koko prosessin ajan keväällä 2014 tekemämme aikataulun mukaisesti. Olemme aktiivisesti osallistuneet pienryhmäohjaustapaamisiin ja itseohjautuvasti hakeneet vastauksia opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiin opettajilta, vertaisilta, toimeksiantajalta ja eri lähteistä. Olemme päässeet harjoittamaan asiantuntijuuden roolia toimeksiantajan luona valmistautumalla tapauksiin ja esittämällä opinnäytetyömme vaiheita. Sovimme keskenämme työtavan, jolla etenemme tiedonhaku- ja kirjoitusvaiheessa. Näimme parhaimmaksi vaihtoehdoksi kirjoittaa opinnäytetyötä pääsääntöisesti erikseen, jolloin työrauha olisi

mahdollisimman hyvä. Lähetimme opinnäytetyöstä version toiselle sähköpostitse, kun siihen oli tullut muutoksia. Järjestimme keskenämme tapaamisia koululla, kun työn eri vaiheet sitä vaativat. Asetimme realistisia välitavoitteita muutamien viikkojen päähän ja arvioimme työskentelytapojamme prosessin aikana. Olemme kehittyneet antamaan ammatillisesti palautetta toisillemme ja ottamaan tasapuolisesti kantaa työn sisällöstä. Pidimme taukoja opinnäytetyön teosta työharjoitteluiden ja pidempien lomien aikana, jotka antoivat lisää motivaatiota opinnäytetyön tekoa varten.

Pohdimme pitkään tuotostamme, mikä palvelisi parhaiten toimeksiantajan toiveita. Olemme päässeet asettumaan toimeksiantajamme ja nuorten rooliin miettiessämme, kuinka tuotos parhaiten palvelisi kyseisessä vastaanottokodissa. Olemme mielestämme ymmärtäneet hyvin ongelmakohdan, miksi vastaanottokodin työntekijät haluavat juuri kyseisen tuotoksen ja kuinka se palvelee toimeksiantajaamme.

Olemme perehtyneet perusteellisesti nuorten ravitsemuksen nykytilaan hoitotyön näkökulmasta ja hakeneet siihen tietoa, millä keinoin sitä voisi lähteä kehittämään. Alusta asti olemme olleet yhtä mieltä toimeksiantajamme kanssa, että nuorille toimivin tuotos on jokin konkreettinen väline, millä ravitsemustietoutta saadaan esille puheenaiheeksi. Tietovisa oli toimeksiantajamme tämänhetkiseen tilanteeseen sopivin ratkaisu, jonka avulla he voivat saada nuoria mukaan keskusteluun ravitsemuksesta ja sen merkityksestä terveydelle. Tietovisan avulla ohjaajat voivat saada nuoret keskustelemaan myös muista aiheista ja rohkaistua heitä kanssakäymiseen muiden nuorten ja ohjaajien kanssa. Kyseisessä yksikössä tärkeintä ei ole keskittyä terveellisen ravitsemuksen opettamiseen, vaan sen esille tuomiseen ja siitä puhumiseen, sillä vastaanottokodin hoitojaksot eivät ole usein pitkiä, ja näin ollen suurempiin elämäntapamuutoksiin ei kyseisessä yksikössä ole resursseja.

Tulevina sairaanhoitajina koimme tietovisan olevan tärkeä apuväline vastaanottokodin työntekijöille, sillä itsekkin koemme nuorten kanssa työskennelleinä tärkeäksi sen, että heihin saisi jonkinlaisen kontaktin ja saada heidät puhumaan omista asioistaan. Tähän pelit ovat olleet hyväksi koettu keino. Mielestämme on tärkeää,

että nuori saa itse kertoa omia näkemyksiä ravitsemuksesta ja keskustella ohjaajan tukemana ravitsemuksesta muiden nuorten kanssa. Useat tutkimukset ovat osoittaneet saman asian ja ovat tukeneet ajatustamme prosessin aikana. Ohjaajat saavat selkeän kuvan nuorten tiedoista ja taidoista ravitsemuksen puolelta olemalla läsnä ja kuuntelemalla. Samalla ohjaajat voivat kysellä nuorilta kysymyksiä ja ohjata suositusten mukaiseen ravitsemukseen keskustelun avulla. Näin ollen myös terveyden edistäminen tulee mukaan ohjaukseen.

8.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja kehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyömme antaa toimeksiantajallemme eli vastaanottokodin työntekijöille työvälineen, jonka avulla he pystyvät ohjaamaan nuoria terveellisiin ruokailutottumuksiin. Vastaanottokodin työntekijöiden käytettävissä on opinnäytetyömme teoriaosio, josta he saavat työvälineitä nuorten ohjaukseen. Tietovisan tarkoituksena on herätellä nuoria ajattelemaan omaa ravitsemustaan ja terveyttään. Nuoret saisivat tällöin mielikuvia, mitä epäterveelliset ravitsemustottumukset voivat heidän terveydelleen aiheuttaa. Nykyisin nuorten lihavuus on yleistynyt, mikä johtuu muun muassa epäterveellisten välipalojen sekä epäsäännöllisten ruoka-aikojen lisääntymisestä. Nuoret ovat joko piittaamattomia omasta terveydestään tai kavereiden painostus on niin kovaa, että monet sortuvat epäterveellisiin valintoihin.

Myös vastaanottokodin nuorten kohdalla on havaittavissa erilaisia ongelmia syömis-suhteen, joten työtämme oli hankala kohdentaa tiettyyn aiheeseen. Tämän vuoksi päätimme tehdä yleisesti hyödynnettävän mallin, jonka turvin ohjaajat vastaanottokodissa pystyvät nuoria neuvomaan sekä ohjaamaan ja saisivat heidät ajattelemaan omaa terveyttään ravitsemuksen kautta. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tietovisaa pystyvät hyödyntämään Joensuun kaupungin vastaanottokodin yksikössä tällä hetkellä ja tulevaisuudessa työskentelevät työntekijät. Jatkossa tietovisaa pystyy kehittämään keksimällä esimerkiksi uusia kysymyksiä tai käyttämällä tietovisan kysymyksiä hyödyksi erilaisissa tilanteissa tai tilaisuuksissa. Hoitotyön tekijät ympäri Suomea, jotka työskentelevät nuorten parissa ja tuntevat nuorten ravitsemukseen puuttumisen haasteellisena, voivat

saada vinkkejä tuotoksestamme ohjaustilanteita varten. Tuotoksen on tarkoitus puhutella nuoria tämänhetkisen tilanteen läpikäymiseksi.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2010. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Anglé, S. 2010. Ratkaisukeskeinen elämäntapojen ja painonhallinnan ohjaus. Suomen Lääkärilehti 65 (34), 2691–2695.
- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Aro, A. 2009. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=seh00151. 21.8.2015.
- Aro, A. 2013a. Vitamiinit. 100 kysymystä ravinnosta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00019&p_teos=skr&p_osio=&p_selaus=10208. 24.4.2015.
- Aro, A. 2013b. Ravintoaineet. 100 kysymystä ravinnosta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00001. 24.3.2015.
- Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitsemus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Diabetesliitto. 2015. Diabetestietoa. Ruokakolmio ja lautasmalli. Tampere: Diabeteskeskus. <http://www.diabetes.fi/ruokakolmio>. 12.4.2015.
- Duodecim. 2015a. Terveyskirjasto. Osteomalasia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02447. 12.4.2015.
- Duodecim. 2015b. Terveyskirjasto. Riisitauti. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02948. 12.4.2015.
- Hakkarainen, E. 2008. Nuorten terveyttä edistävä ohjaus. Teemahaastattelu kunnallisen perhetukikeskuksen ohjaajille. Kuopion yliopisto tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.
- Hawkes, C. 2013. Promoting healthy diets through nutrition education and changes in the food environment: an international review of actions and their effectiveness. FAO. <http://www.fao.org/docrep/017/i3235e/i3235e.pdf>. 25.3.2015.
- Heinonen, L. 2003. Ratkaisukeskeinen ote ravitsemusneuvonnassa. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen, ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Helsinki: Tammer-Paino Oy. <http://www.fao.org/docrep/017/i3235e/i3235e.pdf>. 22.2.2015.
- Heller, T. 2006. Painonhallinta. Opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Helsinki: Perhemediat Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Tammi.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.). 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja luku-vuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos. http://www.jarkipalaa.fi/files/KTL_tutkimus.pdf. 22.10.2014.
- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Joensuun kaupunki. 2015. Vastaanottokoti. www.joensuu.fi/vastaanottokoti. 1.3.2015.

- Juonala, M., Viikari, J., Simell, O., Niinikoski, H. & Raitakari, O. 2012. Lapsuuden elintavat vaikuttavat valtimotaudin kehittymiseen. *Suomen Lääkärilehti*. 67 (19), 1485–1489. [http://www.fimnet.fi/tietopalvelu.karelia.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000037595](http://www.fimnet.fi/tietopalvelu/karelia.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000037595). 10.4.2015.
- Kainulainen, K. 2009. Ravintoa keholle, ruokaa mielelle - vertailututkimus pohjoismaisten nuorten ruokailutottumuksista kotona ja koulussa. Pro gradu tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20068/ravintoa.pdf?sequence=2>. 19.12.2014.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2014. Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/murrosikainen/> 23.10.2014.
- Mustajoki, P. & Lappalainen, R. 2001. Painonhallinta ohjaajan opas. Helsinki: Duodecim.
- Mustajoki, P. 2010. Painonhallinta. Painavaa tietoa kohti kevyempää oloa. Porvoo: Duodecim.
- Nuortenlaturi. 2014. Jyväskylä. <http://www.nuortenlaturi.fi/tietoaarkeen/hyvinvointi/ravinto>. 13.12.2014.
- Nupponen, R. 2003. Ravitsemusneuvonta työmuotona. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen, Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Tammer-Paino Oy.
- Nykänen, E., Kalavainen, M., Ihalainen, M. & Nuutinen, O. 2009. Suurenmoinen nuori. Ratkaisuja ylipainoisen nuoren painonhallintaan. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Opetushallitus. 2009. Makeita välipaloja myydään edelleen monessa koulussa. <http://www.oph.fi/lehdistotiedotteet/2009/012>. 6.2.2015.
- Pakeman, S. 2012. Terveellisen ravinnon aakkoset. Helsinki: Gummerus.
- Pietilä, A.-M. (toim.). 2010. Terveiden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Roivas, M. & Karjalainen, A.-L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita.
- Saano, S. & Taam-Ukkonen, M. 2014. Lääkehoidon käsikirja. Helsinki: Sanoma pro Oy.
- Saarnia, P. 2009. Ruoan terveysvaikutukset. Keuruu: Otava.
- Salovaara, S. 2006. Tyhjä lautanen, tyhjä pää? Yläkoululaisten ateriarytmi, kouluruokailu- ja menestys. Yliopisto tiedekunta: Pro gradu -tutkielma. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45223/Sini%20Salovaara%20-%20Pro%20gradu%20-tutkielma%202006.pdf?sequence=1>. 9.12.2014.
- Sinisalo, L. & Arffman, S. (toim.). 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Terveiden edistäminen. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>. 20.12.2014.
- Stok, M., Ridder, D., Vet, E., Wit, J. & TEMPEST-tutkimuskonsortio. 2013. Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi. Käsikirja TEMPEST-projektista. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN_ISBN_978-952-245-823-0.pdf?sequence=1. 20.12.2014.

- Suomen Sydänliitto. 2015. Rasvan laatu kohdalleen. Helsinki: Suomen Sydänliitto Ry. <http://www.sydanliitto.fi/pehmeat-rasvat#.VTniRyHtlBc>. 24.4.2015.
- Syöpäjärjestöt. 2013. Syövän ehkäisy. Ravinto. <http://www.cancer.fi/syovanehkaisy/ravinto/>. 25.3.2015.
- Terve koululainen. 2015. Liikkeellä ilman kolhuja. Ravintoaineet. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ravintoaineet>. 12.4.2015.
- Terve urheilija. 2015. Hiilihydraattien laatu ja kuitupitoisuus. <http://www.terveurheilija.fi/kymppiiympyra/urheilijanravitsemus/energiaravintoaineet/hiilihydraattienlaatuja kuitupitoisuus>. 24.3.2015.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013a. Ravitseminen. <http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa>. 23.10.2014.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013b. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi 2004/2005–2013. Kouluterveyskysely. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk.pdf. 14.11.2014.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013c. Kysy nuorelta ravitsemuksesta. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/ravitsemus/kysy-nuorelta-ravitsemuksesta>. 20.2.2015.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2014a. Vältä kovan rasvan karikot. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/energia-ravintoaineet/rasvat/valta-kovan-rasvan-karikot>. 25.3.2015.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2014b. Elintavat ja ravitseminen. Kouluiikkeit. <http://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/suomalaisten-ravitseminen-ja-ruokailu/kouluiikkeit>. 13.12.2014.
- Tohtori. 2008. Ravintolisät. Kivennäis- ja hivenaineet. Terve Media Oy. <http://www.tohtori.fi/?page=5530281&id=9009153>. 24.4.2015.
- Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola, M., Lagström, H. & Aromaa, M. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suosituks. Helsinki: Duodecim.
- Tuulio-Henriksson, A. 2011. Kognitiivisen toimintakyvyn arviointi väestötutkimuksissa. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Toimia. http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S006_suositus_vt_kognitio_110126.pdf. 18.3.2015.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf. 23.10.2014.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntokeskuksiin. Helsinki: Edita. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemushoito_nettti_2.painos.pdf. 20.2.2015.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituks. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2015. Terveyttä ruoasta. Suomalais. ravitsemussuosituks. lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituks/suomalaiset+ravitsemussuosituks/>. 20.4.2015.

- Vehmanen, M. 2012. Murrosikäinen potilas vaatii lääkäriltä aitoutta. Suomen Lääkärilehti 67 (39), 2702–2704.
- Vehmanen, M. 2014. Vaaka ja lautasmalli riittävät pitkälle. Suomen lääkäri-lehti 69 (13), 938–939. <http://www.fimnet.fi/tietopalvelu.karelia.fi/cl/laaka-rilehti/pdf/2014/SLL132014-938.pdf>. 20.12.2014.
- Vehviläinen, S. 2001. Ohjaus vuorovaikutuksena. Helsinki: Gaudeamus Kirja.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.
- Vilkkö-Riihelä, A. 2003. Psykye-psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Vuorela, V. 2007. Pelintekijän käsikirja. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen S., Kettunen T. & Mäkelä J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita
- .

Tietovisakysymykset

1. Kuinka monta ateriaa tulisi syödä päivän aikana? a) 1–2 b) 3–4 c) 5–6. Vastaus: 5–6.
2. Ovatko kaikki rasvat epäterveellisiä? Kyllä/ei. Vastaus: Ei (pehmeät rasvat, kuten kasvirasvat)
3. Mikä on päivän tärkein ateria? Vastaus: Aamupala
4. Kuinka paljon maitoa tulisi juoda päivittäin? a) 5–6 dl b) 1–2 litraa c) 1–2 dl. Vastaus: 5–6 dl.
5. Kuinka monta kertaa viikossa kalaa tulisi syödä? a) 1–2 kertaa b) ei kertaakaan c) viisi kertaa. Vastaus: 1–2 kertaa.
6. Mihin ikään asti ihmisen luu vahvistuu? Vastaus: 20-vuotiaaksi asti.
7. Mitkä kaikki tekijät vaikuttavat energian tarpeeseen? Vastaus: ikä, sukupuoli, fyysinen aktiivisuus.
8. Missä ikävaiheessa energiantarve on suurimmillaan tytöillä/pojilla? Vastaus: Tytöt: 10–15 vuotta, Pojat: 15–20 vuotta.
9. Mitä runsas sokerijuomien nauttiminen voi aiheuttaa? a) 2 tyypin diabeteksen b) astman c) keliakian. Vastaus: 2 tyypin diabeteksen.
10. Kuinka monta prosenttia 8. ja 9. luokkalaisista juo energiajuomia ainakin kerran viikossa? a) 12 % b) 33 % c) 55 %. Vastaus: 12 %.
11. Mitä ruokajuomana tulisi juoda? Vastaus: Enintään 1 %, rasvaa sisältävää maitoa, mieluiten rasvatonta maitoa.
12. Onko 500 g punaista lihaa/lihavalmisteita maksimimäärä a) viikoksi b) kuukaudeksi c) päiväksi? Vastaus: viikoksi.
13. Mitä ravintoaineita on tärkeä saada heti aamusta? a) hiilihydraatteja b) rasvoja c) proteiineja d) kaikkia näitä. Vastaus: Kaikkia näitä.
14. Mikä näistä voisi parantaa koulumenestystä? a) terveellinen ruokavalio b) musiikki c) hienot vaatteet. Vastaus: Terveellinen ruokavalio

Tietovisakysymykset

15. Miksi on tärkeää syödä kasviksia joka päivä? Vastaus: Elimistölle tärkeiden vitamiinien ja kivennäisaineiden vuoksi, joita tulisi saada päivittäin.
16. Millä lautanen tulisi täyttää puoliksi? Vastaus: Kasviksilla.
17. Kuinka monta prosenttia syöpätaudeista johtuu huonoista elämäntavoista? a) 70 % b) 85 % c) 50 % Vastaus: 70 %
18. Mikä on proteiinin tehtävä elimistössä? a) ylläpitää lihasmassaa b) kasvattaa luita c) suojata hampaita reikiintymiseltä. Vastaus: ylläpitää lihasmassaa.
19. Kuinka paljon noin 50 kg painava henkilö tarvitsee proteiinia päivässä? a) 25 g b) 50 g c) 100 g. Vastaus: 50 g.
20. Mihin liiallinen proteiinin saanti voi johtaa? a) suolistosyöpään b) keliakiaan c) ärtyneen suolen oireyhtymään. Vastaus: Suolistosyöpään
21. Mistä näistä vaihtoehdoista saa proteiinia? a) kana, kala, kananmuna, maitotuotteet b) herneet, pavut, linssit c) karkit, limonadi, jäätelö Vastaus: kana, kala, kananmuna, maitotuotteet.
22. Mikä näistä ei ole marja? a) mansikka b) porkkana c) mustikka. Vastaus: porkkana
23. Mikä näistä ei ole kasvis? a) tuorejuusto b) kurkku c) tomaatti. Vastaus: tuorejuusto
24. Mikä näistä ei ole vitamiini? a) K-vitamiini b) L-vitamiini c) B-vitamiini. Vastaus: L-vitamiini.
25. Mistä muualta ihminen voi saada D-vitamiinia kun ruoasta? Vastaus: Aurin-
gon valosta.
26. Mistä saa c-vitamiinia? Vastaus: Sitrushedelmät (Appelsiini, sitruuna, greippi), marjat, vihannekset, peruna. (mainitse joku hedelmistä ja marjoista)
27. Mitä oireita C-vitamiinin puutos voi aiheuttaa? a) ylimääräistä energiaa b) väsymystä, uupumusta c) tärinää. Vastaus: Väsymystä, uupumusta

Tietovisakysymykset

28. Mistä vuodesta lähtein Suomessa on tarjottu kouluruokaa? a) 1948 b) 1919 c) 1984. Vastaus: 1948.

29. Mikä on omega-3? a) uusi konsolipeli b) automalli c) rasvahappo. Vastaus: rasvahappo.

30. Mihin vähäinen rasva kehossa voi johtaa? a) lapsettomuuteen b) fitness uralle c) pääsyn urheilulukioon. Vastaus: Lapsettomuuteen.

31. Koulussa pärjäävät paremmin oppilaat jotka, a) juovat kahvia joka aamu b) syövät välipalaksi suklaata c) saavat riittävästi omega-3 rasvahappoja. Vastaus: Saavat riittävästi omega-3 rasvahappoja.

32. Valmisruokien sisältämät rasvat a) ovat kasvipohjaisia b) heikentävät muistia ja hidastavat oppimista c) lisäävät lihasmassaa. Vastaus: heikentävät muistia ja hidastavat oppimista.

33. Mitkä viisi ateriaa tulisi syödä päivittäin? Vastaus: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

34. Ovatko kaikki rasvat epäterveellisiä? Vastaus: eivät ole (pehmeät rasvat, kuten esimerkiksi oliiviöljy)

35. Mikä on päivän tärkein ateria? Vastaus: Aamupala

36. Kuinka monta sokeripalaa sisältää 2,5 dl:n energiajuomatölkki? Vastaus: 11 sokeripalaa.

37. Kuinka monta sokeripalaa suklaalevy (200 g) sisältää? Vastaus: 39 sokeripalaa.

38. Kuinka monta sokeripalaa pillimehu (2 dl) sisältää? Vastaus: 8 sokeripalaa.

39. Kuinka monta sokeripalaa on isossa karkkipussissa (315 g)? Vastaus: 72 sokeripalaa.

40. Mitä tulisi syödä joka aterialla? Vastaus: Kasviksia.

41. Miksi kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa? a) Kala on hyvää b) kalasta saa hyviä rasvoja, kuten omega-3 c) kalaa saa järvestä. Vastaus: Kalasta saa hyviä rasvoja, kuten omega-3

Tietovisakysymykset

42. Mitä voisit syödä päivässä, että C-vitamiinin saantisuositus täyttyisi? Vastaus: Esimerkiksi yhden appelsiinin, joka sisältää noin 96 mg C-vitamiinia, kun saantisuositus on 75 mg/vrk.
43. Mikä on C-vitamiinin saantisuositus vuorokaudessa? Vastaus: 75 mg/vrk.
44. Missä marjoissa on eniten C-vitamiinia? Vastaus: tyrni, mustaherukka ja lakka. (mainitse kaksi)
45. Saako marjoista saman verran esimerkiksi C-vitamiinia, jos juot desilitran marjamehua tai syöt desilitran tuoreita marjoja? Vastaus: Ei, marjoista laskee vitamiinipitoisuudet niitä kuumennettaessa, pakastaessa tai pitkässä säilytyksessä. Eli saat tuoreista marjoista enemmän vitamiineja.
46. Miksi kasviksia on tärkeä syödä joka päivä? Vastaus: Ne sisältävät elimistölle tärkeitä kivennäis- ja hivenaineita sekä vitamiineja.
47. Mitkä ovat hyviä pehmeiden rasvojen lähteitä? Vastaus: Kala, rypsiöljy, leivän päällä kasvimargariini, pehmeä margariini. (Pisteen saa tietämällä kaksi kohtaa)
48. Mitkä ovat hyviä hiilihydraattien lähteitä? Vastaus: täysjyväviljavalmisteen (ruisleipä), kasvikset, marjat ja hedelmät
49. Mikä kohottaa nopeasti verensokeria? Vastaus: Sokeri
50. Mitä esiintyy usein leivonnaisissa ja pikaruokaravintoloiden annoksissa (ranskalaiset ja hampurilaiset)? a) pehmeitä rasvoja b) piilorasvaa c) vitamiineja. Vastaus: Piilorasvaa.
51. Mikä vitamiineista on tärkeä näkökyvylle? Vastaus: A-vitamiini.
52. Mistä saa A-vitamiinia? Vastaus: maitotuotteista, porkkanasta, kananmunan keltuaisesta.
53. Mikä on tärkeää luuston ja hampaiden kehittymiselle? a) öljy b) kalsium c) vesi. Vastaus: Kalsium.
54. Mikä suojaravintoaine, eli vitamiini on tärkeä veren hyytymiselle? Vastaus: K-vitamiini.
55. Mikä edistää suoliston toimintaa? a) rasva b) ravintokuitu c) sokeri. Vastaus: ravintokuitu.

Tietovisakysymykset

56. Mitä ovat vitamiinit, kivennäisaineet ja proteiinit? a) suojaravintoaineita b) makeisia c) suojamekanismeja Vastaus: Suojaravintoaineita

57. Mikä mausteenakin tunnettu aine nostaa liikaa nautittuna verenpainetta? Vastaus: Suola.

58. Missä tuotteissa on paljon ruoansulatusta edistävää kuitua? a) täysjyväviljatuotteissa b) täysrasvatuotteissa c) täyssokerituotteissa. Vastaus: Täysviljatuotteissa.

59. Syö kasviksia _____ päivässä. Vastaus: Puoli kiloa.

60. Puolet lautasesta täytetään _____ lautasmallin mukaisesti. Vastaus: Kasviksilla.

61. Mitkä ovat tärkeimpiä kalsiumin lähteitä? Vastaus: Maitotuotteet (rasvaton maito, rasvaton viili tai jogurtti, juusto)

62. Mitä tuotteita kuuluu ruokakolmion alimpaan eli suurimpaan lokeroon? Vastaus: Kasvikset ja hedelmät

63. Mitkä tuotteet kuuluvat ruokakolmion huipulle? Vastaus: Kovaa rasvaa sisältävät tuotteet (kuten makeiset, keksit)

64. 0,33 litrassa energiajuomaa on kofeiinia saman verran kuin a) 2 dl b) 5 dl c) 1 dl kahvia? Vastaus: 2 dl kahvia.

65. 0,33 litraa energiajuomaa sisältää sokeria paloina a) 6 kpl b) 8,5 kpl c) 14 kpl. Vastaus: 14 Sokeripalaa.

66. Kuinka monta sokeripalaa on 0,5 litrassa energiajuomaa? a) yli 1 kpl b) yli 18 kpl c) yli 20 kpl. Vastaus: yli 20 kpl.

67. Mistä saa K-vitamiinia? Vastaus: Porkkana, ruusukaali, parsakaali, pinaatti, salaatti.

68. Vuonna 2009 virvoitusjuomia myytiin Suomessa a) 28 milj. litraa b) 70 milj. litraa c) 268 milj. litraa. Vastaus: 268 milj. litraa.

69. Myrkyllinen annos kofeiinia päivässä on 70 kg painavalle henkilölle a) 1 kuppi kahvia b) 5 kuppia kahvia c) 22 kuppia kahvia. Vastaus: 22 kuppia kahvia.

Tietovisakysymykset

70. Mikä näistä on tunnetuin energiajuomamerkki Suomessa? a) ES b) Battery c) Red Bull. Vastaus: Battery.
71. Mikä näistä on tunnetuin energiajuomamerkki maailmanlaajuisesti? a) ES b) Battery c) Red Bull. Vastaus: Red Bull.
72. Sisältävätkö kasvikset rasvaa? Vastaus: ei.
73. Mitä näistä suositellaan ihmisen terveelliseen ruokavalioon? a) makeisia b) kahvia c) siemeniä ja pähkinöitä. Vastaus: Siemeniä ja pähkinöitä.
74. Geeneillä on suurempi merkitys ylipainoon, kuin epäterveellisellä ruokavaliolla. Vastaus: Väärin.
75. Lisääkö liikunta energiantarvetta? Vastaus: kyllä.
76. Hampaisiin voi tulla kariesta juomalla maitoa. Vastaus: Väärin. Hampaisiin voi tulla kariesta juomalla sokeripitoisia juomia, kuten esimerkiksi energiajuoma.
77. Koulumenestys voi parantua syömällä säännöllisesti ja ruokailemalla myös koulussa. Vastaus: Oikein.
78. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan kasviksia tulisi syödä viisi kiloa päivässä. Vastaus: Väärin. Oikea suositus on puoli kiloa.
79. Nuoren elimistö reagoi voimakkaammin kofeiiniin, kuin aikuisen elimistö. Vastaus: Oikein.
80. Energiajuomien käyttäjillä on usein a) paljon kavereita b) väsymystä c) paljon rahaa. Vastaus: Väsymystä, sillä energiajuomien on todettu aiheuttavan myös univaikeuksia.
81. Energiajuomien kevytversiot poistavat hampaiden kiillettä ja lisäävät hampaiden vihlomista. Vastaus: Oikein.
82. Limonadit ovat kalliimpia kuin energiajuomat. Vastaus: Väärin.
83. Kuinka paljon vettä tulisi juoda päivän aikana? Vastaus: 1–1,5 litraa.
84. Säännöllinen terveellisten aterioiden syönti ehkäisee hampaita reikiintymiseltä. Vastaus: Oikein.

Tietovisakysymykset

85. Voiko makeisten syönti vähentyä, jos kauppaan ei mene nälkäisenä? Vastaus: Kyllä voi.
86. Terveellinen ravitsemus voi ennaltaehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia. Vastaus: Oikein
87. Kofeiini aiheuttaa riippuvuutta. Vastaus: Oikein.
88. Energiajuomissa kofeiini on terveyttä vaarantava tekijä. Vastaus: Oikein.
89. Mitä energiajuomien liikasaanti voi aiheuttaa? a) hiusten lähtöä b) sydämentykytystä ja uniongelmia c) pirteää oloa. Vastaus: Sydämentykytystä ja uniongelmia.
90. Yhden energiajuoman piristävä vaikutus voi kestää jopa päivän. Vastaus: Väärin. Piristävä vaikutus voi kestää muutamasta tunnista kymmeneen tuntiin, riippuen kofeiinin määrästä.
91. Mitä sydänmerkki ruokien pakkauksissa kertoo? Vastaus: Ruoka on ravintoarvoltaan suositusten mukaista.
92. Mihin kaikkeen ravinto vaikuttaa? Mainitse ainakin kaksi asiaa. Vastaus: Viireystilaan, jaksamiseen, painonhallintaan, hyvään oloon.
93. Mitkä ovat hyvän ruokavalion periaatteet? Vastaus: Energiasaannin ja kulutuksen tasapaino, aterioiden rytmitys, lautasmallin mukaisesti syöminen. (jos muistaa kaksi saa pisteen)
94. Paljon ihmisen energiantarve on kilokaloreina vuorokaudessa? Vastaus: 1600-3000 kcal, tähän vaikuttaa kuinka paljon henkilö liikkuu vuorokauden aikana.
95. Kuinka monta kilokaloria on yhdessä isossa suklaapatukassa (90 g)? a) 50 kcal b) 100 kcal c) 500 kcal. Vastaus: 500 kcal.
96. Kuinka monta kilokaloria on kymmenessä ruisleivässä (260 g)? a) 2000 kcal b) 250 kcal c) 500 kcal. Vastaus: 500 kcal.
97. Kuinka monta kilokaloria on viidessä banaanissa? a) 20 kcal b) 500 kcal c) 1000 kcal. Vastaus: 500 kcal.

Tietovisakysymykset

98. Mikä pitää veren sokerin tasaisena päivän aikana? a) säännöllinen ateriarhythmi b) säännöllinen veden juominen c) säännöllinen taukojumppa. Vastaus: Säännöllinen ateriarhythmi.

99. Mistä saa energiaravintoaineita? Vastaus: Hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista.

100. Mitkä näistä ovat toiselta nimeltään suojaravintoaineita? a) vitamiinit ja kivennäisaineet b) rasvat ja proteiinit c) hiilihydraatit ja kalsium Vastaus: Vitamiinit ja kivennäisaineet.

101. Mistä muun muassa saa E-vitamiinia? Vastaus: Kalasta, punaisesta paprikasta, vihreistä lehtivihanneksista.

102. Mitä kasviksista saa? a) sokeria b) vitamiineja ja kuitua c) kalsiumia. Vastaus: Vitamiineja ja kuitua.

103. Mitä lihasta saa? a) kalsiumia ja vitamiineja b) pehmeitä rasvoja c) rautaa ja proteiinia. Vastaus: Rautaa ja proteiinia.

104. Mitä kananmunasta saa? (kun muistaa kolme saa pisteen) Vastaus: Proteiinia, kivennäis- ja hivenaineita, A, D, E, K- ja B-vitamiineja.

105. Mitä erilaisia maitotuotteita tiedät? (mainitse kolme) Vastaus: Maito, viili, jogurtti, piimä, juusto.

106. Mikä on maksimiannos sokeria vuorokaudessa? (paloina tai grammoina) Vastaus: 40–50 grammaa = 15–20 sokeripalaa.

107. Maailmassa nälkää näkeviä ihmisiä on a) 1 miljardi b) 150 000 c) 2 miljardia. Vastaus: 1 Miljardi.

108. Magnesiumin, B-vitamiinin ja omega-3 rasvahappojen puute on suurin kuolinsyy kehitysmaissa. Vastaus: Väärin. WHO:n mukaan raudan, A-vitamiinin ja sinkin puute on suurin kuolinsyy kehittyvissä maissa.

109. Mistä saa B-vitamiinia? Vastaus: Täysjyväleivästä, maitotuotteista, pavuista, pähkinöistä, siemenistä.

110. Mistä saa kalsiumia? Vastaus: Maitotuotteista, kuten maito, juusto, jogurtti.

Tietovisakysymykset

111. Mistä saa E-vitamiinia? Vastaus: Paprika, vihreät lehtivihannekset, kasviöljyt.
112. Magnesium on yksi tärkeimmistä elimistön kivennäisaineista. Vastaus: Oikein
113. Mitä magnesium tekee? a) edistää koulumenestystä b) edistää uraa c) edistää lihasten ja hermoston normaalia toimintaa. Vastaus: Edistää lihasten ja hermoston normaalia toimintaa.
114. Mistä saa magnesiumia? Vastaus: Vihreistä lehtivihanneksista, pähkinöistä, banaanista.
115. Kumpi näistä sisältää enemmän kuitua: vaalea ranskanleipä vai tumma ruisleipä? Vastaus: Tumma ruisleipä. Yksi viipale ruisleipää sisältää noin 2–3 g kuitua ja vaalea leipä vain kymmenesosan tästä.
116. Mistä saa parhaiten kuitua? Vastaus: Täysjyväleivästä.
117. Kuinka paljon suositusten mukaan kuitua tulisi saada päivittäin? a) 2–5 g b) 100–200 g c) 25–35 g. Vastaus: 25–35 g, joka täyttyisi sillä kun päivässä söisi 6–9 viipaletta täysjyväleipää.
118. Mikä on avokado? Vastaus: Hedelmä.
119. Sisältääkö avokado rasvaa? Vastaus: Kyllä, mutta se on hyvää pehmeää rasvaa, eikä sitä tarvitse välttää.
120. Mainitse ainakin kolme luonnonmarjaa. Vastaus: Mustikka, puolukka, karpalo, vadelma, lakka, tyrni.
121. Mitkä kaksi marjaa sisältävät C-vitamiinia eniten? a) mustikka ja puolukka b) karpalo ja vadelma c) tyrni ja lakka. Vastaus: Tyrni ja lakka.
122. Mitä luustollekin tärkeää ravintoainetta maito sisältää? a) kloridi b) keittosuola c) Kalsium. Vastaus: Kalsium.
123. Onko maidossa D-vitamiinia? Vastaus: Kyllä.
124. Mikä on tyrni? a) marja b) vitamiini c) kivennäisaine. Vastaus: marja
125. Mitä energiajuomat sisältävät? Vastaus: kofeiinia, sokeria ja vettä

Tietovisakysymykset

126. Mikä on lautasmalli? Vastaus: Malli, jonka mukaan lautanen tulisi ruoalla täyttää.

127. Voiko omenan syödä kuorineen? Vastaus: Kyllä voi.

128. Voiko päärynän syödä kuorineen? Vastaus: Kyllä voi.

Tietovisapelin ohjeet

Tietovisa on suunniteltu 13–17 vuotiaille nuorille. Peliä on mahdollista pelata kahdestaan tai useamman pelaajan kesken.

Kaksinpeli: Kaksinpelissä korttipakka, eli tietovisakysymykset asetetaan pöydälle, josta vuorotellen pelaajat ottavat kortin ja kysyvät siinä esitetyn kysymyksen vastapelaajalta. Jos pelaaja vastaa oikein saa hän pisteen ja vuoro siirtyy toiselle pelaajalle. Kun kaikki kortit on käyty läpi, lasketaan molempien pelaajien pisteet ja se voittaa kummalla on enemmän pisteitä.

Lautapeli: Ideana on päästä peli läpi vastaamalla oikein kysymyksiin. Laudalla on 34 kohtaa, jotka tulee selvittää korttikysymysten avulla. Pelin aloittaa pelaaja joka saa isoimman nopan osoittaman luvun. Jos pelaaja vastaa kysymykseen oikein, saa hän heittää noppaa uudestaan ja edetä pelilaudalla nopan osoittaman luvun verran eteenpäin. Jos pelaaja vastaa väärin, hän jää odottamaan seuraavaa vuoroaan. Pelaaja joka pääsee ensimmäisenä maaliruutuun, on pelin voittaja.

Kummassakin peliversiossa on tärkeä huomioida, ettei vastausten tarvitse olla sanasta sanaan oikein.

Tietovisapelin tekijät: Jenna Burman
ja Jari Komulainen, Karelia Ammatti-
korkeakoulu.



Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Joensuu kaupunki / vastaanottokoh
Toimeksiantajan edustaja:	Sanna Salminen, vastaava ohjaaja
Osoite:	Väisälänkatu 4, 80170 Joensuu
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	sanna.salminen@joensuu.fi / vastaanottokoh@joensuu.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Jenna Burman 1201880, Jari Komulainen 1201272
Puhelinnumero:	0408443663, 0407540783
Sähköposti:	jenna.burman@edu.karelia.fi, jari.s.komulainen@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Nuorten ravitsemuksen ohjaus
Toteutusmuoto	Toiminnallinen opinnäytetyö, tietovisa
Aikataulu	syksy 2014 - kevät 2015
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Toimeksiantaja kustantaa tietovisan materiaalin kulut.

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja sitoutuu tarjoamaan opinnäytetyön toteuttamiseksi tarvittavat materiaalit sekä tarjoamaan työhön vakiintuneen ohjauksen.	
Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelijat sitoutuvat pysymään aikataulussa ja esittelevät työn yksikön työntekijöille.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Raija Latvala

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
14.5.2015	Jenna Burman Jenna Burman Jari Komulainen Jari Komulainen
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
15.4.2015	Sanna Salminen SAMMA SALMINEN
Päiväys	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys
20.5.2015	Raija Latvala RAIJA LATVALA

